

6月の予定献立表



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

TEL:78-3311 FAX:78-3151

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	6 5 0 kcl	21.1～32.5 g	14.4～21.7 g
	中学校	8 3 0 kcl	27. 0～41.5 g	18.4～27.7 g

こんだて	1(月)	フルーツポンチ 牛乳 ビビンバ 春雨スープ	2(火)	パパイヤリチャー 牛乳 グルクンの シークワーサーソースかけ きびごはん 冬瓜のみそ汁	3(水)	キャベツと豚肉の ホイコーロー 牛乳 ごま酢和え ごはん 大根スープ	4(木)	千草焼 牛乳 きんぴらごぼう 黒米ごはん あさりのみそ汁	5(金)	パインゼリー 牛乳 アーモンド和え 揚げパン スープカレー
	あか	牛乳、ぶた肉、赤みそ、たまご、とり肉	牛乳、わかめ、白みそ、かつおぶし、こんぶ、ケルメー、オリーブオイル	牛乳、紅麹ムス、ぶた肉、赤みそ	牛乳、あさり、とうふ、白みそ、かつおぶし、たまご、とり肉、チーズ	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、とり肉				
	き	米、さとう、油、白ごま、ごま油、加工でんぷん、春雨、米粉、サゲ、（みりん、しょうゆ、トマトパウダー、塩、オリーブオイル）	米、きび、さとう、油、上新粉、（しょうゆ、かつおだし、みりん）	米、油、ごま油、さとう、白ごま、（オリーブオイル、鶏がら、しょうゆ、塩、こしょう、料理酒、酢、トマトペースト、マヨネーズ）	米、黒米、油、さとう、加工でんぷん、白ごま、ごま油、（料理酒、しょうゆ、塩、かつお節エキス、みりん、七味唐辛子）	小麦粉、さとう、油、ヨーグルト、じゃがいも、オリーブオイル、水あめ、（イチゴ、塩、オリーブオイル、こしょう、アレルギーフリー、しょうゆ、鶏がら、酢、塩ドレッシング）				
みどり	しょうが、もやし、にんじん、にんにく、こまつな、木くらげ、はくさい、にら、みかん（缶）、もち（缶）、シーワースジュール	とうがん、えのき、バナナ、シーワース果汁、にんじん、にら、バナナ	だいこん、長ねぎ、木くらげ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、こまつな	長ねぎ、しいたけ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、こんにゃく、木くらげ、にら	初り、にんにく、いんげん、エノキ、オリーブオイル、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、にんじん、バナナ（果実・果汁）、シーワース果汁					
小学校	C 690 P 26.2 F 21.5	C 579 P 24.7 F 16.9	C 544 P 26.2 F 15.3	C 547 P 21.6 F 16.7	C 623 P 26.3 F 21.7					
中学校	C 861 P 31.7 F 25.6	C 708 P 29.3 F 19.6	C 669 P 32 F 17.5	C 684 P 26.5 F 20.1	C 772 P 32.6 F 25.9					
こんだて	8(月)	フルーツ杏仁風プリン 牛乳 菜の花のごま和え きびなごの甘酢かけ ゆかりごはん 大根のみそ汁	9(火)	みそだれ焼肉 牛乳 バンサンソー ごはん わかめスープ	10(水)	りんご 牛乳 白いんげんの白和え 牛肉のしぐれ煮丼 ならたまスープ	11(木)	みそかつ 牛乳 まめ豆サラダ きびごはん アーサ汁	12(金)	和風ポテトサラダ 牛乳 スパゲティミートソース オニオンスープ
	あか	牛乳、ぶたにく、白みそ、こんにゃく、かつおぶし、きびなご、豆腐	牛乳、わかめ、とうふ、赤みそ、ぶた肉、たまご	牛乳、牛肉、たまご、とうふ、かつおぶし、こんにゃく、白いんげん豆	牛乳、アーサ、とうふ、かつおぶし、こんにゃく、ぶた肉、大豆たんぱく質、赤みそ、大豆	牛乳、ぶた肉、オリーブオイル、ぶたハット、大豆、大豆たんぱく質、紅麹ムス				
	き	米、さとう、しょうゆ、でんぷん、黒ごま、油、白ごま、水あめ、加工でんぷん、（塩、梅酢、しょうゆ、酢、みりん）	米、ごま油、さとう、白ごま、春雨、加工でんぷん、（鶏がら、しょうゆ、塩、料理酒、酢）	米、油、白ごま、さとう、コン（缶）、（料理酒、みりん、しょうゆ、塩、こしょう、ごまドレッシング）	米、きび、でんぷん、パン粉、加工でんぷん、さとう、白ごま、油、コン（缶）、（しょうゆ、塩、料理酒、みりん、香辛料、酢、卵黄酢、こしょう、しょうゆ）	デコイ小麦、小麦粉、さとう、油、じゃがいも、オリーブオイル、白ごま、（クレープ、塩、トマトペースト、香辛料、コン、カブ、オリーブオイル、鶏がら、こしょう、しょうゆ）				
みどり	赤しそ、だいこん、にんじん、たまねぎ、しょうが、なのはな、はくさい、もちピーマン、あんず果汁	えのき、にんじん、長ねぎ、たまねぎ、にら、しょうが、にんにく、もやし、きゅうり	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン、しょうが、にら、こんにゃく、ほうれんそう、りんご	えのき、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、あお豆	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトピューレ、オリーブ、あお豆、バナナ					
小学校	C 563 P 23 F 13.6	C 572 P 26.3 F 17.4	C 609 P 25.2 F 19.7	C 638 P 24.9 F 22.3	C 617 P 24.1 F 21.7					
中学校	C 679 P 27.6 F 15.3	C 702 P 31.9 F 20.4	C 740 P 30.2 F 23.2	C 781 P 30.3 F 26.4	C 760 P 29.5 F 26.2					
こんだて	15(月)	ホキフライ 牛乳 パパイヤの梅じょうゆ和え ごはん 具だくさん汁	16(火)	アップルオレンジ 牛乳 大根の甘酢和え 豚の生姜焼き きびごはん ほうれんそうのみそ汁	17(水)	きびなごのカリカリフライ 牛乳 きんぴらごぼう 玄米入りごはん ゆしどうふ	18(木)	ひじきしゅうまい 牛乳 なまりぶしのみそ和え チャーハン コーンスープ	19(金)	チーズ大福 牛乳 ブロッコリーのサラダ クラムチャウダー 黒糖パン
	あか	牛乳、油揚げ、赤みそ、かつおぶし、こんにゃく、林、大豆たんぱく質、アーサ、とり肉	牛乳、とうふ、白みそ、かつおぶし、ぶた肉、海藻、サ	牛乳、ゆしどうふ、白みそ、かつおぶし、ぶた肉、きびなご	牛乳、ぶた肉、たまご、とり肉、ひじき、大豆たんぱく質、なまりぶし、白みそ	牛乳、脱脂粉乳、あさり、とり肉、かつおぶし、チーズ、乳たんぱく質				
	き	米、さといも、油、パン粉、小麦粉、でんぷん、ヨーグルト、さとう、（塩、香辛料、しょうゆ、みりん、酢）	米、きび、油、はちみつ、白ごま、さとう、オリーブ油、（しょうゆ、料理酒、酢）	米、玄米、さとう、白ごま、油、ごま油、水あめ、さとう、じゃがいも、でんぷん、米粉パン粉、オリーブ油、玄米粉、（しょうゆ、七味唐辛子、かつおだし、塩、イチゴ、香辛料）	米、油、コン（缶）、でんぷん、さとう、小麦粉、白ごま、（塩、こしょう、鶏がら、コン、しょうゆ、酢、かつおだし）	小麦粉、さとう、ヨーグルト、黒糖、とうみつ、じゃがいも、油、でんぷん、コン（缶）、もち粉、加工でんぷん、（イチロ、塩、料理酒、こしょう、和風ドレッシング、洋酒）				
みどり	にんじん、だいこん、かぼちゃ、鴨肉、りんご、しそ加工品、パパイヤ	ほうれんそう、しいたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、だいこん、アップルサイダー	えのき、こまつな、ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにゃく、木くらげ、にら、しょうが	にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、こまつな、キャベツ、しょうが、アーサ、だいこん、きゅうり	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリッピーズ、白菜エキストラクト、オリーブオイル、ガーリック、プロポリス、カラメル					
小学校	C 606 P 23.1 F 17.2	C 611 P 27.2 F 18	C 648 P 25.7 F 20.6	C 516 P 22.4 F 16.2	C 638 P 27.5 F 18.1					
中学校	C 744 P 27.9 F 20.1	C 747 P 33.2 F 21.1	C 802 P 31.3 F 24.5	C 617 P 26.2 F 18.1	C 789 P 33.9 F 21.3					
こんだて	22(月) 慰霊の日献立	パイン 牛乳 チーズおかから ぼろぼろじゅーしー 焼きいも	23(火) 慰霊の日 22日（月）の給食は、慰霊の日になんだ献立となっています。沖縄県では地上戦が行われ一般の人を含む多くの人が命を落としました。戦時中や、戦後は食料不足となり栄養も十分に取れない日が続いたと言われてしています。この機会に命の大切さについて考えてみましょう。	24(水)	キャベツのサラダ 牛乳 親子丼 もずくスープ	25(木)	アーサのかき揚げ 牛乳 いんげんのごま和え きびごはん 夏の豚汁	26(金)	さつまポテト 牛乳 大根とツナのサラダ 宮古そば	
	あか	牛乳、ぶた肉、かつおぶし、とり肉、おかから、脱脂粉乳、チーズ		牛乳、たまご、とり肉、もずく、ぶた肉、こんにゃく、かつおぶし、サゲ	牛乳、ぶた肉、厚揚げ、白みそ、赤みそ、かつおぶし、こんにゃく、たまご、サゲ、オリーブオイル	牛乳、ぶた肉、平かまぼこ、かつおぶし、サゲ				
	き	米、さつまいも、さとう、油、（塩、しょうゆ）		米、油、さとう、（みりん、しょうゆ、かつおだし、オリーブオイル、和風ドレッシング）	米、きび、油、じゃがいも、小麦粉、白ごま、さとう、（塩、しょうゆ）	小麦粉、さとう、油、さつまいも、水あめ、（しょうゆ、みりん、酢、塩、こしょう）				
みどり	にんじん、こまつな、たまねぎ、青ねぎ、バナナ（缶）		にんじん、たまねぎ、長ねぎ、こまつな、えのき、ちんげんさい、キャベツ	ごぼう、にんじん、とうがん、こんにゃく、にんにく、たまねぎ、きゅうり、いんげん	しょうが、青ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん					
小学校	C 572 P 20.5 F 13.6		C 585 P 31 F 15.2	C 622 P 23.4 F 18.8	C 570 P 30.2 F 18					
中学校	C 678 P 24.4 F 15.4		C 720 P 38.3 F 17.4	C 766 P 28.4 F 22.2	C 659 P 34.4 F 19.4					
こんだて	29(月)	ししゃもフライ 牛乳 彩り野菜いため きびごはん ポテトスープ	30(火)	フルーツムース 牛乳 ゴーヤーの酢の物 チキンカレーライス	みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？ 歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみこたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。					
	あか	牛乳、紅麹ムス、子持ちししゃも、大豆たんぱく	牛乳、とり肉、大豆、海藻、ちくわ、練乳、脱脂粉乳	 						
	き	米、きび、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、コン、でんぷん、オリーブ油、（オリーブオイル、コン、塩、こしょう）	米、じゃがいも、油、でんぷん、さとう、さつまいも、バナナ、植物油、バナナ、（クレープ、塩、アレルギーフリー、塩、香辛料、かつおだし、しょうゆ、香料）							
みどり	にんじん、たまねぎ、プロポリス、マッシュルーム、にんにく、れんこん、バナナ、バナナ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、バナナ、バナナ、アーサ、アーサ、みかん	よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。							
小学校	C 599 P 20.8 F 19.3	C 653 P 22.8 F 17	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。							
中学校	C 749 P 25.8 F 23.5	C 790 P 27.5 F 19.1	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。							
			かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。							

みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？
歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



よくかむことの効果



肥満予防 	脳の活性化 	消化・吸収を助ける 	むし歯予防 
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによってただだ液の動きで、むし歯を予防します。