

令和6年

6月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。



(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内でのたらしき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カ
ミ
カ
ミ
献
立

西原町学校給食共同調理場

TEL: 945-4935

<給食目標> よくかんで食べよう
 <栄養目標> 骨や歯を丈夫にする食べ物を知ろう
 ※ガミガミ献立・・・噛み応えのあるメニューが入っています。
 よく噛んで食べよう!

6月は食育月間です!



「食育」で生きる力を育もう

家庭で取り組みたい「食育」



6月は牛乳月間



Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの?

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはあるのはなぜ?

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す「農産物」だからです。

毎年6月は「食育月間」と定められています。生きていくうえで欠かすことのできない「食べること」。食べ物や栄養について学ぶ「食育」は、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康で過ごすために、「食」について学んでいきましょう(^)

<p>こんだて</p> <p>3(月) 牛乳の日(6/1)</p> <p>(中) カップもずく ちくわのマヨ焼き 牛乳</p> <p>(幼小) クファ ジュシー にんじん シリシリー</p> <p>(中) 梅ゆかりごはん</p> <p>欠食: 西原中</p>	<p>こんだて</p> <p>4(火) 虫歯予防デー</p> <p>いかの てりやき キャベツと ささみの和え物 牛乳</p> <p>ごはん とんじる</p>	<p>こんだて</p> <p>5(水) 6月は食育月間♪</p> <p>くきわかめの ナムル 牛乳</p> <p>ごはん マーボー とうがん</p>	<p>こんだて</p> <p>6(木)</p> <p>べんとう お弁当の日</p> <p>欠食: 西原中2・3年</p>	<p>こんだて</p> <p>7(金) 人気の沖縄そば☆</p> <p>さつまいも 天ぷら 牛乳</p> <p>やさいそば モーウィの 梅肉あえ</p> <p>欠食: 西原中2・3年</p>
<p>あか</p> <p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、卵、ツナ、ちくわ、脱脂粉乳、チーズ、かつおぶし、青のり、もずく</p> <p>き</p> <p>こめ、大豆油、卵なしマヨネーズ</p> <p>みどり</p> <p>しよが、うめ、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、にら、にんにく</p> <p>小学校</p> <p>E 632 P 23.8 F 22.4</p> <p>中学校</p> <p>E 644 P 23.4 F 17.7</p>	<p>あか</p> <p>牛乳、ぶたにく、油あげ、みそ、とりささみ、イカ</p> <p>き</p> <p>こめ、じゃがいも、里芋、ごま、三温糖、ごま油、水あめ</p> <p>みどり</p> <p>だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、キャベツ、きゅうり、しょうが</p> <p>小学校</p> <p>E 527 P 24.3 F 12.3</p> <p>中学校</p> <p>E 640 P 29.6 F 13.1</p>	<p>あか</p> <p>牛乳、とうふ、ぶたにく、大豆たんぱく、豚レバー、大豆、みそ、茎わかめ</p> <p>き</p> <p>こめ、麦、三温糖、てんぷん、ごま油、大豆油、ごま</p> <p>みどり</p> <p>しょうが、にんにく、ウージパウダー、とうがん、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、長ねぎ、きくらげ、もやし、きゅうり、こまつな</p> <p>小学校</p> <p>E 567 P 22.3 F 18</p> <p>中学校</p> <p>E 684 P 26.5 F 20.1</p>	<p>あか</p> <p>牛乳、ぶたにく、とりささみ</p> <p>き</p> <p>沖縄そば、三温糖、さつまいも天ぷら</p> <p>みどり</p> <p>キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、にら、しょうが、にんにく、モーウィ、だいこん、きゅうり、うめ</p> <p>小学校</p> <p>E 578 P 25.4 F 17.8</p> <p>中学校</p> <p>E 681 P 30 F 19.7</p>	
<p>こんだて</p> <p>10(月) 「シブイ」ってなに?</p> <p>おさかな ふりかけ 牛乳</p> <p>ゴーヤーと パインのあまずあえ</p> <p>ごはん シブインブシー</p>	<p>こんだて</p> <p>11(火) 野菜たっぷりメニュー</p> <p>ベジタブルソテー 牛乳</p> <p>コッペパン 夏やさいの ラタトゥイユ</p>	<p>こんだて</p> <p>12(水) 果物のえいよう</p> <p>(中3) パッション フルーツ 牛乳</p> <p>オレンジ 五目きんぴら 油あげの みそ汁</p> <p>きびごはん</p>	<p>こんだて</p> <p>13(木) ごはんとおかずを交互に</p> <p>タコライス (ミートとやさいとチーズを のせて食べてね) 牛乳</p> <p>ごはん はるさめスープ</p>	<p>こんだて</p> <p>14(金) 食事の姿勢はどう?</p> <p>かぼちゃと ひじきのにも 牛乳</p> <p>ごはん みそけんちん汁</p>
<p>あか</p> <p>牛乳、ぶたにく、あつあげ、チキアギ、こんぶ、みそ、おさかなふりかけ</p> <p>き</p> <p>こめ、大豆油、三温糖</p> <p>みどり</p> <p>とうがん、にんじん、こんにゃく、にら、ゴーヤー、パイン缶、きゅうり、シーワーカー果汁</p> <p>小学校</p> <p>E 581 P 21.2 F 19.1</p> <p>中学校</p> <p>E 700 P 25.1 F 21.3</p>	<p>あか</p> <p>牛乳、ベーコン、ウインナー</p> <p>き</p> <p>コッペパン、じゃがいも、三温糖</p> <p>みどり</p> <p>とうがん、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、セロリ、パプリカ、パジル、プロッコリー、あお豆、トマト、にんにく、にんじん、キャベツ、いんげん、カリフラワー、コーン</p> <p>小学校</p> <p>E 538 P 22.9 F 17</p> <p>中学校</p> <p>E 616 P 26.6 F 18.8</p>	<p>あか</p> <p>牛乳、とうふ、油あげ、みそ、ぶたにく、チキアギ</p> <p>き</p> <p>こめ、きび、三温糖、ごま、大豆油、ごま油</p> <p>みどり</p> <p>こまつな、玉ねぎ、えのき、ごぼう、にんじん、ウンチーパー(空心菜)、こんにゃく、オレング、パッションフルーツ</p> <p>小学校</p> <p>E 568 P 19.2 F 17.1</p> <p>中学校</p> <p>E 720 P 23.2 F 19.2</p>	<p>あか</p> <p>牛乳、とりにく、卵、きゅうりにく、ぶたにく、大豆たんぱく、豚レバー、レンズ豆、チーズ</p> <p>き</p> <p>こめ、はるさめ、ごま油、三温糖</p> <p>みどり</p> <p>玉ねぎ、にんじん、たけのこ、こまつな、きくらげ、しょうが、にんにく、ウージパウダー、ピーマン、パプリカ、トマト、キャベツ、きゅうり</p> <p>小学校</p> <p>E 651 P 30.9 F 20.4</p> <p>中学校</p> <p>E 773 P 36.1 F 22.2</p>	
<p>こんだて</p> <p>17(月) 骨ごと丸ごと小魚</p> <p>わかさぎの カレーあげ ゆかりあえ 牛乳</p> <p>カルシウム ごはん さつまじる</p> <p>欠食: 西原東小</p>	<p>こんだて</p> <p>18(火) 食事のあいさつ</p> <p>彩りやさいの ちゅうかいため 牛乳</p> <p>ごはん スーラータン</p>	<p>こんだて</p> <p>19(水) 食育の日☆地産地消</p> <p>さかなの マスタード マサキ やき タンカン ドレッシング サラダ 牛乳</p> <p>へちまの クリームスープ べにいもパン</p>	<p>こんだて</p> <p>20(木)</p> <p>べんとう お弁当の日</p> <p>欠食: 西原東中</p>	<p>こんだて</p> <p>21(金) 慰霊の日メニュー</p> <p>やきいも 牛乳</p> <p>ポロポロ ジュシー グンボー イリチー</p> <p>欠食: 西原東中</p>
<p>あか</p> <p>牛乳、とりにく、とうふ、みそ、かつおぶし、わかさぎ</p> <p>き</p> <p>こめ、さつまいも、三温糖、カレー粉、小麦粉、てんぷん、大豆油</p> <p>みどり</p> <p>にんじん、こまつな、ごぼう、こんにゃく、はくさい、だいこん、モーウィ、きゅうり、しよが</p> <p>小学校</p> <p>E 545 P 22 F 14.1</p> <p>中学校</p> <p>E 659 P 26 F 15.4</p>	<p>あか</p> <p>牛乳、卵、とりにく、ぶたにく、あつあげ</p> <p>き</p> <p>こめ、はるさめ、てんぷん、ごま油、ラー油、大豆油、三温糖</p> <p>みどり</p> <p>こまつな、えのき、きくらげ、トマト、しょうが、にんじん、パプリカ、もやし、たけのこ、はくさい、ヤングコーン、プロッコリー、にんにく</p> <p>小学校</p> <p>E 565 P 24.1 F 19.3</p> <p>中学校</p> <p>E 679 P 28.5 F 21.8</p>	<p>あか</p> <p>牛乳、とりにく、脱脂粉乳、白いんげん豆、レンズ豆、ホキ</p> <p>き</p> <p>紅芋パン、じゃがいも、生クリーム、小麦粉、マーガリン、タンカンドレッシング、卵なしマヨネーズ</p> <p>みどり</p> <p>へちま、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、アスパラ、コーン、パセリ</p> <p>小学校</p> <p>E 615 P 26.6 F 24</p> <p>中学校</p> <p>E 769 P 32.7 F 28.2</p>	<p>あか</p> <p>牛乳、ぶたにく、ツナ、油あげ、みそ</p> <p>き</p> <p>こめ、麦、ごま、三温糖、水あめ、大豆油、さつまいも</p> <p>みどり</p> <p>にんじん、とうがん、ウンチーパー(空心菜)、さんとうさい、しいたけ、ごぼう、いんげん、こんにゃく、しょうが</p> <p>小学校</p> <p>E 513 P 18.8 F 13.9</p> <p>中学校</p> <p>E 676 P 22.1 F 15.6</p>	
<p>こんだて</p> <p>24(月) 魚・・・食べてますか?</p> <p>さばのごまみそやき 牛乳</p> <p>わかめごはん だいごんの そばろに</p>	<p>こんだて</p> <p>25(火) 穴のあいた○○○○さん♪</p> <p>プラム 豚肉とレンコンの くろずいため 牛乳</p> <p>ごはん もずくの 中華スープ</p>	<p>こんだて</p> <p>26(水) 料理は見た目も大事!</p> <p>ほうれん草オムレツ 牛乳</p> <p>スパゲティ ナポリタン ツナじゃが サラダ</p>	<p>こんだて</p> <p>27(木) ごはんはエネルギーのもと</p> <p>しまやさい いため 牛乳</p> <p>麦ごはん とうがん入り アーサ汁</p>	<p>こんだて</p> <p>28(金) 免疫アップ♪</p> <p>ひじきと ひよこ豆のサラダ 牛乳</p> <p>ごはん ポークカレー</p>
<p>あか</p> <p>牛乳、わかめ、ぶたにく、大豆、あつあげ、さば、みそ</p> <p>き</p> <p>こめ、じゃがいも、三温糖、てんぷん、ごま、アーモンド</p> <p>みどり</p> <p>だいこん、とうがん、にんじん、こんにゃく、あお豆、しょうが、にんにく</p> <p>小学校</p> <p>E 597 P 26.2 F 21</p> <p>中学校</p> <p>E 730 P 31.6 F 24.2</p>	<p>あか</p> <p>牛乳、もずく、とうふ、ぶたにく、あつあげ</p> <p>き</p> <p>こめ、ごま油、三温糖、大豆油、てんぷん</p> <p>みどり</p> <p>チンゲン菜、コーン、れんこん、にんじん、しめじ、ピーマン、パプリカ、いんげん、プラム</p> <p>小学校</p> <p>E 535 P 21.1 F 15.5</p> <p>中学校</p> <p>E 644 P 25 F 16.9</p>	<p>あか</p> <p>牛乳、ウインナー、チーズ、ほうれん草オムレツ</p> <p>き</p> <p>スパゲティ、三温糖、オリーブ油、じゃがいも、卵なしマヨネーズ</p> <p>みどり</p> <p>マッシュルーム、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、にんにく、ウージパウダー、トマト、パプリカ、きゅうり、あお豆</p> <p>小学校</p> <p>E 591 P 22.1 F 27</p> <p>中学校</p> <p>E 704 P 26.1 F 32.3</p>	<p>あか</p> <p>牛乳、アーサ、とうふ、ぶたにく、あつあげ、チキアギ、ツナ、かつおぶし、みそ</p> <p>き</p> <p>こめ、麦、大豆油、ごま、アーモンド、三温糖</p> <p>みどり</p> <p>とうがん、えのき、しょうが、からしな、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし</p> <p>小学校</p> <p>E 571 P 20.7 F 18.2</p> <p>中学校</p> <p>E 692 P 24.8 F 20.4</p>	<p>あか</p> <p>牛乳、ぶたにく、豚レバー、白いんげん豆、ひじき、ひよこ豆、ちくわ</p> <p>き</p> <p>こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、ごま、卵なしマヨネーズ、三温糖</p> <p>みどり</p> <p>玉ねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、トマト、ウージパウダー、ブルーネ、にんにく、しょうが、きゅうり、プロッコリー</p> <p>小学校</p> <p>E 669 P 23.1 F 22.9</p> <p>中学校</p> <p>E 805 P 27.7 F 26</p>

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか?給食費の完納にご協力ください。