

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らんください。



(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内でのほたらき
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  
 ※カミカミ献立... 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!**

知育  
徳育  
体育  
食育

生きる力

## 「食育」で生きる力を育もう

家庭で取り組みたい「食育」

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度を

6月は牛乳月間

6月1日は牛乳の日!

- 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>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</p> <p>(幼小) クワシューシー (中) 梅ゆかりごはん</p> <p>欠食: 西原中</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</p> <p>ごはん とんじる</p>	<p>5(水) 6月は食育月間♪</p> <p>くさわかめのナムル</p> <p>ごはん マーボーとうがん</p>	<p>6(木) よくかんで食べよう!</p> <p>ナッツと小魚のみつがらめ 豚バラとこんにゃくのにももの</p> <p>麦ごはん あさりの赤だし</p> <p>欠食: 幼稚園・西原小6年</p>	<p>7(金) 人気の沖縄そば☆</p> <p>さつまいも天ぷら</p> <p>モウイの梅肉あえ</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>牛乳、ぶたにく、油あげ、みそ、とりささみ、イカ</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、茗わかめ</p>	<p>牛乳、あさり、とうふ、わかめ、みそ、赤だし、みそ、ぶたにく、カエリ</p>	<p>牛乳、ぶたにく、とりささみ</p>
<p>き</p> <p>こめ、大豆油、卵なしマヨネーズ</p>	<p>こめ、じゃがいも、里芋、ごま、三温糖、ごま油、水あめ</p>	<p>こめ、麦、三温糖、てんぷん、ごま油、大豆油、ごま</p>	<p>こめ、麦、じゃがいも、三温糖、大豆油、アーモンド、カシューナッツ、ごま、はちみ</p>	<p>沖縄そば、三温糖、さつまいも天ぷら</p>
<p>みどり</p> <p>しそ、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>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>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>だいこん、えのき、長ねぎ、にんじん、こんにゃく、ごぼう、れんこん、あお豆、しょうが</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、モウイ、だいこん、きゅうり、うめ</p>
<p>小学校</p> <p>E 632 P 23.8 F 22.4</p>	<p>E 527 P 24.3 F 12.3</p>	<p>E 567 P 22.3 F 18</p>	<p>E 664 P 25.5 F 24.5</p>	<p>E 578 P 25.4 F 17.8</p>
<p>中学校</p> <p>E 644 P 23.4 F 17.7</p>	<p>E 640 P 29.6 F 13.1</p>	<p>E 684 P 26.5 F 20.1</p>	<p>E 802 P 30.3 F 28.2</p>	<p>E 681 P 30 F 19.7</p>
<p>10(月) 「シブイ」ってなに?</p> <p>おさかなふりかけ 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>11(火) 野菜たっぷりメニュー</p> <p>ベジタブルソテー</p> <p>コッペパン 夏やさいのラタトゥイユ</p>	<p>12(水) 果物のえいよう</p> <p>(中3) パッションフルーツ</p> <p>オレンジ 五目きんぴら</p> <p>きびごはん 油あげのみそ汁</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)</p> <p>ごはん はるさめスープ</p>	<p>14(金) 食事時の姿勢はどう?</p> <p>かぼちゃとひじきのにももの</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>牛乳、ベーコン、ウインナー</p>	<p>牛乳、とうふ、油あげ、みそ、ぶたにく、チキアギ</p>	<p>牛乳、とり、卵、きゅうり、ぶたにく、大豆たんぱく、豚レバー、レンズ豆、チーズ</p>	<p>牛乳、とうふ、みそ、ぶたにく、油あげ、ひじき、大豆、チキアギ</p>
<p>き</p> <p>こめ、大豆油、三温糖</p>	<p>コッペパン、じゃがいも、三温糖</p>	<p>こめ、きび、三温糖、ごま、大豆油、ごま油</p>	<p>こめ、はるさめ、ごま油、三温糖</p>	<p>こめ、里芋、ごま油、三温糖、大豆油</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、シークワーサー果汁</p>	<p>とうがん、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、セロリ、パプリカ、パセリ、ブロッコリー、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>こまつな、玉ねぎ、えのき、ごぼう、にんじん、ウンチン(空心菜)、こんにゃく、オレンジ、パッションフルーツ</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>だいこん、にんじん、こんにゃく、長ねぎ、しいたけ、かぼちゃ、玉ねぎ、あお豆</p>
<p>小学校</p> <p>E 581 P 21.2 F 19.1</p>	<p>E 538 P 22.9 F 17</p>	<p>E 568 P 19.2 F 17.1</p>	<p>E 651 P 30.9 F 20.4</p>	<p>E 536 P 20.3 F 13.9</p>
<p>中学校</p> <p>E 700 P 25.1 F 21.3</p>	<p>E 616 P 26.6 F 18.8</p>	<p>E 720 P 23.2 F 19.2</p>	<p>E 773 P 36.1 F 22.2</p>	<p>E 646 P 24 F 15.1</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</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>18(火) 食事のあいさつ</p> <p>彩りやさいのちゅうかいため</p> <p>ごはん スーラータン</p>	<p>19(水) 食育の日☆地産地消</p> <p>さかなのマスタード タンカンドレッシング やき</p> <p>へちまのクリームスープ</p> <p>べにいもパン</p>	<p>20(木) 琉球料理の日</p> <p>とっとチーズ せんぎりイリチー</p> <p>きびごはん ゆしとうふ</p> <p>欠食: 幼稚園</p>	<p>21(金) 慰霊の日メニュー</p> <p>やきいも</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、とうふ、みそ、かつおぶし、わかさぎ</p>	<p>牛乳、卵、とり、ぶたにく、あつあげ</p>	<p>牛乳、とり、脱脂粉乳、白いんげん豆、レンズ豆、ホキ</p>	<p>牛乳、ゆしとうふ、ぶたにく、こんぶ、チキアギ、とっとチーズ</p>	<p>牛乳、ぶたにく、ツナ、油あげ、みそ</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>こめ、はるさめ、てんぷん、ごま油、ラー油、大豆油、三温糖</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>こめ、きび、三温糖、大豆油</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、こまつな、ごぼう、こんにゃく、はくさい、だいこん、モウイ、きゅうり、しそ</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、ブロッコリー、にんにく</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>ねぎ、にんじん、切干大根、こんにゃく</p>	<p>にんじん、とうがん、ウンチン(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 545 P 22 F 14.1</p>	<p>E 565 P 24.1 F 19.3</p>	<p>E 615 P 26.6 F 24</p>	<p>E 520 P 20.2 F 14.1</p>	<p>E 513 P 18.8 F 13.9</p>
<p>中学校</p> <p>E 659 P 26 F 15.4</p>	<p>E 679 P 28.5 F 21.8</p>	<p>E 769 P 32.7 F 28.2</p>	<p>E 621 P 23.8 F 15.2</p>	<p>E 676 P 22.1 F 15.6</p>
<p>24(月) 魚...食べてますか?</p> <p>さばのごまみそやき</p> <p>わかめごはん だいこんのそばろに</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</p> <p>ごはん もずくの中華スープ</p>	<p>26(水) 料理は見た目も大事!</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>スパゲティナポリタン ツナじゃがサラダ</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</p> <p>麦ごはん とうがん入りアサ汁</p>	<p>28(金) 免疫アップ♪</p> <p>ひじきとひよこ豆のサラダ</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>牛乳、もずく、とうふ、ぶたにく、あつあげ</p>	<p>牛乳、ウインナー、チーズ、ほうれん草オムレツ</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>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、三温糖、てんぷん、ごま、アーモンド</p>	<p>こめ、ごま油、三温糖、大豆油、てんぷん</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>こめ、麦、大豆油、ごま、アーモンド、三温糖</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>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>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>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>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>玉ねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、トマト、ウージパウダー、ブルーベリー、にんにく、しょうが、きゅうり、ブロッコリー</p>
<p>小学校</p> <p>E 597 P 26.2 F 21</p>	<p>E 535 P 21.1 F 15.5</p>	<p>E 591 P 22.1 F 27</p>	<p>E 571 P 20.7 F 18.2</p>	<p>E 669 P 23.1 F 22.9</p>
<p>中学校</p> <p>E 730 P 31.6 F 24.2</p>	<p>E 644 P 25 F 16.9</p>	<p>E 704 P 26.1 F 32.3</p>	<p>E 692 P 24.8 F 20.4</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みですか?給食費の完納にご協力ください。