



食べることは生きること ~ 6月は「食育月間」です!

日々の「食べること」を見直してみませんか?



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。

そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

ご家庭では、どれくらい実践できていますか?

食育チェック!



<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひがえめに! 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくらせている。 

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルギーを表示しています。

アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★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。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる 炭水化物・脂質		体をつくる たんぱく質・無機質		体の調子を整える ビタミン・無機質			
1日 (水)	牛乳			牛乳					
	揚げパン	パン(小麦・乳・大豆) 大豆油 アーモンド 黒糖 三温糖		きな粉(大豆) チーズ(乳)					揚げ油① ・大豆
	ピーンズサラダ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)		ひよこ豆 レッドキドニー ハム(豚肉・大豆)		あお豆(大豆) コーン きゃべつ きゅうり		コールドレッシング(卵・大豆) ぬちまーす こしょう	
	ミネストローネ	ABCマカロニ(小麦) こめ油 じゃがいも 三温糖		ベーコン(豚肉) ウィンナー(豚肉)		玉ねぎ 人参 大根 セロリ にんにく トマト		チキンピヨン(鶏肉) 豚 から トマトペースト ぬち まーす こしょう ケチャブ ウスターソース(大豆・りん ご) 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価		I礼キ - 718 kcal		たんぱく質 24.7 g		脂質 29.9 g		炭水化物 85.4 g	
2日 (木)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 麦							
	豚肉の生姜焼き	三温糖		豚肉		生姜		みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
	小松菜のじゃこ和え	白ごま 三温糖 ごま油		ちりめん		小松菜 きゃべつ もやし 人参		醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	赤だし			あさり わかめ 沖縄豆腐(大豆) 赤だし(大豆・鶏肉)		えのき 大根 みつば		酒 かつお節 だし昆布	
一食当たりの栄養価		I礼キ - 697 kcal		たんぱく質 32.1 g		脂質 22.4 g		炭水化物 87.2 g	

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
3日 (金)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	ヌンクークアー	こめ油	豚肉 ちきあぎ (大豆) 厚揚げ (大豆)	大根 人参 からし菜 椎茸	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節 ポークブイオン (豚肉)	
	クーリジシ		卵 豚肉 カステラかまぼ こ (卵・大豆)	椎茸 こんにゃく 冬瓜	ぬちまーす みりん 薄口醤油 (小麦・大豆) かつお節 だし昆布	
	もずくみそ	三温糖 こめ油	豚肉 もずく 糸けずり 赤みそ (大豆)	生姜 ねぎ	みりん 酒	
	あまがし	あまがし				
	一食当たりの栄養価	I補キ* - 736 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 16.9 g	炭水化物 115.1 g	
6日 (月)	牛乳		牛乳			
	梅子りごはん	米 白ごま こめ油	鶏肉 油揚げ (大豆) ちりめん ひじき	人参 大根葉 カリカリ梅	みりん ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆) ゆかり粉 かつお節	揚げ油② ・小麦 ・乳 ・大豆
	ちくわの磯辺揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油	ちくわ 青のり		酢 (小麦)	
	根菜汁	里芋	鶏肉	人参 大根 ごぼう 小松菜 椎茸 生姜	かつお節 だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 酒	
	果物			【予定】りんご		
	一食当たりの栄養価	I補キ* - 682 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 18.6 g	炭水化物 95.5 g	
7日 (火)	牛乳		牛乳			
	ア ー サ そ ば	沖縄そば ア ー サ そ ば 汁	豚肉 かまぼこ (大豆) ア ー サ	椎茸 ねぎ 生姜	みりん 酒 ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) 豚がら かつお節	
	野菜チャンプルー	こめ油	沖縄豆腐 (大豆) ツナ	人参 きゃべつ もやし からし菜	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	黒糖ビーンズ	黒糖 三温糖	大豆			
	一食当たりの栄養価	I補キ* - 661 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 20 g	炭水化物 84.8 g	
	8日 (水)	牛乳		牛乳		
麦ごはん		米 麦				
ししゃものごま焼き		黒ごま 白ごま	子持ちししゃも		みりん	
カレーきんぴら		三温糖 白ごま ごま油 こめ油	豚肉 ちきあぎ (大豆)	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	醤油 (小麦・大豆) みりん カレー粉 かつお節	
小松菜のみそ汁			厚揚げ (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	小松菜 白菜 人参 しめじ	かつお節	
一食当たりの栄養価		I補キ* - 700 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 20 g	炭水化物 94.4 g	
9日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	タ コ ラ イ ス	タ コ ミ ー ト	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン トマト にんにく	赤ワイン ケチャップ トマトソース (大豆) チリミックス (小麦・豚肉・ 乳) チリソース ウスターソース (大豆・りん ご) チリパウダー	
	ポ イ ル キ ャ ベ ツ			きゃべつ		
	ス ラ イ ス チ ー ズ		チーズ (乳)			
	あ さ り の 中 華 ス ー プ		あさり わかめ 絹ごし豆腐 (大豆)	人参 椎茸 えのき コーン	酒 かつお節 だし昆布 醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補キ* - 693 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 22.6 g	炭水化物 90.3 g	
10日 (金)	牛乳		牛乳			
	もちきびご飯	米 もちきび				
	じゃがいもの旨煮	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚ひき肉	竹の子 玉ねぎ 人参 椎茸 あお豆 (大豆) 生姜	かつお節 みりん 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
	青菜としらすのふりかけ	白ごま ごま油	ちりめん 糸けずり	大根葉	酒 みりん 醤油 (小麦・大豆)	
	厚焼き玉子		厚焼き玉子 (卵・小麦・大豆)			
	一食当たりの栄養価	I補キ* - 716 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 19.8 g	炭水化物 101.8 g	

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
13日 (月)	牛乳		牛乳			
	中華おこわ	米 もち米 ごま油	豚肉 ひじき	竹の子 椎茸 人参 あお豆 (大豆)	酒 ポークフィヨン (豚肉・ 鶏肉) かつお節 ぬちまーず 醤油 (小麦・大豆)	
	魚の豆板醤焼き	白ごま	さば	にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 豆板醤	
	ワンタンスープ	ワンタン (小麦・大豆・ 豚肉・ごま) ごま油		人参 白菜 小松菜 えのき 長ねぎ 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん 薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 ポークフィヨン (豚肉・鶏 肉) かつお節 ぬちまーず	
	果物			【予定】 オレンジ		
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 721 kcal	たんぱく質 37.5 g	脂質 25.3 g	炭水化物 81.7 g	
14日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	鶏肉 大豆 脱脂粉乳	セロリ 人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ なす にんにく リンゴピューレ	チキンフィヨン (鶏肉) 豚から チャツネ (りんご) ウスターソース (大豆・りん ご) 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース (小麦・鶏 肉) カレー粉 カレールウ (小麦・牛肉・鶏肉・大豆) ぬちまーず	
	ゆかり和え	三温糖		大根 きゅうり 白菜	酢 (小麦) ゆかり粉	
	ゆで卵		卵			
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 792 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 22.9 g	炭水化物 111.7 g	
15日 (水)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	魚の西京焼き	三温糖	ホキ 甘口白みそ (大豆)		みりん 薄口醤油 (小麦・大豆)	
	五目煮	三温糖 こめ油	豚肉 大豆 ちくわ	こんにゃく 人参 冬瓜 椎茸 竹の子 いんげん	醤油 (小麦・大豆) かつお節	
	だんご汁	白玉団子	鶏肉 なると	椎茸 人参 大根 小松菜	だし昆布 かつお節 ぬちまーず みりん 薄口醤油 (小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 662 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 12.4 g	炭水化物 100.1 g	
16日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	パン (小麦・乳・大豆)				
	マッシュルームスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉 生クリーム (乳) 脱脂粉乳	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 白菜 ハセリ	チキンフィヨン (鶏肉) 豚から ぬちまーず こしょう	
	キャベツとコーンのソテー	こめ油	ベーコン (豚肉)	キャベツ 人参 小松菜 しめじ コーン	ぬちまーず こしょう	
	鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉		薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん	
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 742 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 25.6 g	炭水化物 89.4 g	
17日 (金)	牛乳		牛乳			
	もすく丼	麦ごはん もすく丼の具	もすく 牛ひき肉 豚ひき肉	人参 玉ねぎ 小松菜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん 豆板醤 ぬちまーず こしょ う かつお節	
	へちまのみそ汁		豚肉 沖縄豆腐 (大豆) 麦みそ (大豆)	へちま 人参	かつお節	
	紅芋の黒糖がらめ	紅芋 大豆油 黒糖 水あめ 黒ごま	きな粉 (大豆)			
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 699 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 18.8 g	炭水化物 90.1 g	
	20日 (月)	牛乳		牛乳		
ナスとトマトの スパゲッティ		スパゲッティ (小麦) 三温糖 オリーブ油	ベーコン (豚肉)	なす トマト 玉ねぎ マッシュルーム 人参 にんにく トマト	赤ワイン ケチャップ トマトピューレー こしょう デミグラスソース (小麦・鶏 肉) ウスターソース (大 豆・りんご) ぬちまーず チキンフィヨン (鶏肉)	
魚の香草焼き		マヨネーズ (卵・大豆・ りんご) パン粉 (小麦・大豆)	ホキ チーズ (乳)	バジル オレガノ ローズマリー	ぬちまーず こしょう マスタード	
フレンチサラダ		三温糖 オリーブ油	ハム (豚肉・大豆)	キャベツ きゅうり 人参 コーン	酢 (小麦) ぬちまーず こしょう	
一食当たりの栄養価		Iレシピ - 650 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 24.3 g	炭水化物 74.3 g	

揚げ油③  
・小麦  
・乳  
・大豆

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
21日 (火)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	さばのみぞれがけ		さば	大根	酒 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん りんご酢 かつお節	
	ひじき炒め	三温糖 こめ油	豚肉 ひじき 大豆 ちきあぎ (大豆) 油揚げ (大豆)	人参 こんにゃく れんこん にら	醤油 (小麦・大豆) みりん	
	さつま汁	さつまいも	鶏肉 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	ごぼう 人参 大根 椎茸 長ねぎ こんにゃく	かつお節	
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 792 kcal	たんぱく質 37.7 g	脂質 23.2 g	炭水化物 105.6 g	
22日 (水)	牛乳		牛乳			
	カンダバージュージー	米 麦 こめ油	豚肉	冬瓜 人参 椎茸 カンダバー	かつお節 ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆)	
	慰霊の日献立 パパイヤイリチー	こめ油	厚揚げ (大豆) ツナ	パパイヤ 人参 にら	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
	焼き芋	さつまいも				
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 539 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 16 g	炭水化物 76.7 g	
24日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	マーボー豆腐	でん粉 三温糖 こめ油 ごま油	沖縄豆腐 (大豆) 豚ひき肉 大豆 赤みそ (大豆)	人参 玉ねぎ 竹の子 きくらげ 椎茸 にんにく にら 生姜	テンメンジャン (小麦・ご ま・大豆) オイスターソー ス (大豆) 醤油 (小麦・大 豆) ぬちまーす ポークプ イヨン (豚肉・鶏肉) 豆板醤	
	ピーフンサラダ	ピーフン 三温糖 ごま油 白ごま	ハム (豚肉・大豆)	きゃべつ 小松菜 きゅうり もやし 人参	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	果物			【予定】 さくらんぼ		
一食当たりの栄養価	Iレシピ - 765 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 24.3 g	炭水化物 104.8 g		
27日 (月)	牛乳		牛乳			
	カラフルピラフ	米 こめ油 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉	人参 玉ねぎ ビーマン 黄ピーマン マッシュルーム	チキンピヨン (鶏肉) 白ワイン ぬちまーす こしょう	
	インゲンソテー	こめ油	ベーコン (豚肉)	いんげん 人参 しめじ コーン にんにく	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	トマトミートオムレツ		トマトミートオムレツ (卵・大豆・鶏肉)			
	チーズ		チーズ (乳)			
一食当たりの栄養価	Iレシピ - 693 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 26.9 g	炭水化物 85.6 g		
具中3年 欠食	28日 (火)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米 麦				
	シブインブシー	三温糖 こめ油	豚肉 ちきあぎ (大豆) 厚揚げ (大豆) 昆布	冬瓜 人参 こんにゃく 小松菜	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 かつお節	
	ゴーヤーのシークワサー和え	三温糖	ツナ	ゴーヤー 人参 きゃべつ コーン シークワサー	酢 (小麦) ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆)	揚げ油④ ・小麦 ・乳 ・大豆
	きびなごのから揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油	きびなご		ぬちまーす こしょう ガーリックパウダー	
一食当たりの栄養価	Iレシピ - 710 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 20.4 g	炭水化物 98.8 g		
具中3年 欠食	29日 (水)	牛乳		牛乳		
	もちきびごはん	米 もちきび				
	回鍋肉	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	豚肉 赤みそ (大豆)	きゃべつ 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン 長ねぎ 竹の子 にんにく 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 テンメンジャン (小麦・ ごま・大豆) ぬちまーす こしょう	
	春雨スープ	春雨 ごま油	鶏肉	人参 もやし コーン チンゲン菜 きくらげ	かつお節 チキンピヨン (鶏肉) 薄口醤油 (小麦・ 大豆) 酒 ぬちまーす	
	餃子		餃子 (小麦・大豆・豚肉)			
一食当たりの栄養価	Iレシピ - 651 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 15.4 g	炭水化物 99.1 g		
具中3年・ あ中3年 欠食	30日 (木)	牛乳		牛乳		
	全粒粉パン	パン (小麦・乳・大豆)				
	ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 でん粉 こめ油	ポークビーンズ (小麦・ 大豆・豚肉) 豚肉 大豆 ウィンナー (豚肉)	人参 玉ねぎ セロリ ピーマン	ケチャップ トマトピュー レー ぬちまーす こしょう 豚から	
	アーモンドサラダ	アーモンド マヨネーズ (卵・大豆・りんご) 三温糖		ブロッコリー きゅうり カリフラワー 人参 コーン シークワサー	粒マスタード ぬちまーす こしょう	
	果物			【予定】 オレンジ		
一食当たりの栄養価	Iレシピ - 793 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 33.2 g	炭水化物 96.4 g		