

『歯と口の健康について』
6/4～6/10までは
歯と口の健康週間です

歯や口の中が健康な人は、元気で過ごせる時間が長いことがわかってきています。しかし、大人の歯は一度失ってしまうと、もう生えてきません。そのため、歯のお医者さんは、一本の歯は100万円の価値があると考えているそうです。歯は28本あるので、口の中は2800万円の価値があると捉えることもできます。いつまでも丈夫な歯でいるために、口の中を健康に保ちましょう。

歯1本 = 100万円

6月は食育月間です！

生きていく上で欠かすことの出来ない「食べる事」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくために、子どもの頃から、食に関する知識を身につけ、健康な食生活を実践できる力を育むことが重要です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組みましょう。

目標12「つくる責任 つかう責任」とは
持続可能な生産消費形態を確保する

～捨てられる食料を減らそうPart1 給食を残さず食べよう～



実は17個のSDGsの目標に対して全部で169個の「ターゲット」が設定されているのですね。

そう！より具体的な目標が書かれているのです。

たとえば...目標12のターゲット(12.3)にはこう書いてあります。

「2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェーンにおける食品ロスを減少させる。」

むずかしい！かんたんに言うと、さまざまな食品ロスを減らせばいいってことだよ。

食品ロス

食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。

日本では年間約1700万トンもの食料が捨てられていて、そのうち約570万トンは食品ロスだそうです。

※出典 環境省



紛争や感染症で飢饉が増えている状況に加え...

※出典 WFP国連世界食糧計画(国連WFP)

食品ロスが増え続ければさらに多くの人が飢えに苦しむことになる

給食で出る残食(食べ残し)がまさに食品ロスなのですね。だから残さず食べてほしいですね。

食べたくても食べられない人が沢山いるのね...

残さず食べてもらえるように、野菜を可食部カットするなど工夫をしています。

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは、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・かに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
欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など			
			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				
	1日 (木)	牛乳		牛乳					
		もちきびごはん	米 もちきび						
		さばのみそがけ	アーモンド 水あめ 三温糖	さば 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)	生姜 シークワサー果汁	酒 みりん			
		ウンチエーバー炒め	こめ油	ツナ	ウンチエーバー もやし 玉葱 人参	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)			
		シカムドウチ		豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆)	椎茸 こんにゃく 大根 ねぎ	ぬちまーす かつお節 豚から 醤油(小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価	エネルギー 758 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 23 g	炭水化物 94.8 g			

欠食等	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		
2日 (金)	月 歯と口の健康週間 献立	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		みそワタンスープ	ワタンスープ(小麦・大豆・ごま・豚肉) ごま油	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	チンゲン菜 長ねぎ もやし コーン たけのこ 生姜 にんにく	ぬちまーす かつお節 コチジャン(大豆) 豚がら チキンブイヨン(鶏肉)	
		かみかみサラダ	白ごま 三温糖 ごま油	さきいか(乳・いか)	きゃべつ きゅうり もやし 人参	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		さつまいものキャラメルナッツがらめ	さつまいも サラダ油 マーガリン(乳・大豆) 三温糖 アーモンド カシューナッツ	生クリーム(乳)	揚げ回数② 大豆 小麦		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 821 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 34.3 g	炭水化物 96.7 g	
5日 (月)	月 具中: 残量調査 1日目	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		魚の梅みそがけ	三温糖	さば 甘口白みそ(大豆)	梅肉(りんご・大豆)	ぬちまーす 酒 みりん	
		からし菜炒め	こめ油	ツナ 豆腐(大豆) チキアギ(大豆)	からし菜 もやし 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん	
		冬瓜のそぼろ汁	こめ油 でん粉	鶏肉	冬瓜 玉葱 人参 えのき 生姜	ぬちまーす かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) みりん	
		プルーン			プルーン		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 804 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 22.9 g	炭水化物 109.9 g			
6日 (火)	月 具中: 残量調査 2日目	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		鶏肉とカシューナッツの炒め	カシューナッツ でん粉 三温糖	鶏肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	にんにく 生姜 玉葱 たけのこ 椎茸 赤ピーマン ピーマン	酒 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		山菜の中華和え	春雨 白ごま ごま油 三温糖	ハム(豚肉・大豆)	山菜 きゅうり 人参 シークワサー果汁	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)	
		白菜とあさりのスープ		あさり ベーコン(豚肉)	大根 白菜 人参 木くらげ	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 こしょう 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 チキンブイヨン(鶏肉)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 801 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 26.3 g	炭水化物 105.3 g	
7日 (水)	月 具中: 残量調査 3日目	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		きびなごのシークワサーソースがけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	きびなご	シークワサー果汁	ぬちまーす 酢(小麦)	揚げ回数③ 大豆 小麦
		ゴーヤンブシー	三温糖	豚肉 厚揚げ(大豆) チキアギ(大豆) 麦みそ(大豆)	にがうり 人参 こんにゃく 椎茸	かつお節 酒 醤油(小麦・大豆) みりん 豚がら	
		ソーキ汁		豚ソーキ 昆布	大根 人参 山東菜 生姜	ぬちまーす かつお節 豚がら 醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 864 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 34.6 g	炭水化物 99.2 g	
8日 (木)	月 具中: 残量調査 4日目	牛乳		牛乳			
		食パン	パン(小麦・乳・大豆)				
		ビーフシチュー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	牛肉 生クリーム(乳) 脱脂粉乳	玉葱 人参 マッシュルーム ブロッコリー トマト にんにく	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) デミグラスソース(小麦・鶏肉) ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) こしょう	
		野菜スクランブル	こめ油	卵 ベーコン(豚肉) チーズ(乳)	人参 玉葱 コーン 小松菜	ぬちまーす 酢(小麦) こしょう	
		果物			バナナ【予定】		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 914 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 34.6 g	炭水化物 112.8 g	
9日 (金)	月 具中: 残量調査 5日目	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 にら 大根 にんにく	ぬちまーす かつお節 豚がら	
		ミミガーさしみ	白ごま 三温糖	ミミガー(豚肉) 甘口白みそ(大豆)	きゅうり 大根 人参	みりん 酢(小麦)	
		ナッツと小魚の甘がらめ	アーモンド くるみ 白ごま 三温糖 水あめ	カエリ		醤油(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 676 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 17.9 g	炭水化物 96.6 g	
12日 (月)	月	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				揚げ回数①
		ロモサルタード	ポテトフライ サラダ油 オリーブ油	牛肉 レンズ豆	玉葱 赤ピーマン トマト にんにく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう オレガノ	
		マセドアンサラダ	さつまいも 三温糖 マヨネーズ(卵・りんご・大豆)	ハム(豚肉・大豆)	かぼちゃ 人参 きゅうり 青豆(大豆)	ぬちまーす こしょう マスタード	
		コーンスープ	でん粉	鶏肉 卵	人参 玉葱 コーン クリーム コーン パクチョイ	ぬちまーす 豚がら こしょう チキンブイヨン(鶏肉)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 790 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 24.4 g	炭水化物 107.9 g	

欠食等	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 (火)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ポークステーキ	三温糖 でん粉	豚肉	玉葱	ぬちまーす 酒 こしょう ガーリックパウダー みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		彩り野菜炒め	じゃがいも こめ油	ベーコン(豚肉)	カリフラワー グリーンアスパラ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 にんにく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう	
		カレークリームスープ	小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 生クリーム(乳) 加エ乳	かぼちゃ 人参 玉葱 ブロッコリー マッシュルーム	ぬちまーす カレー粉 カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) こしょう 白ワイン チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 779 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 23 g	炭水化物 105.9 g	
14日 (水)		牛乳		牛乳			
		チキンライス	米 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉	マッシュルーム コーン 人参 玉葱 ピーマン	ぬちまーす パプリカ粉 チキンブイヨン(鶏肉) こしょう ケチャップ	
		いんげんソテー	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	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう	
		魚のアップルソースがけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖 はちみつ	ホキ	りんご レモン果汁 生姜 にんにく	りんご酢 特濃酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)	揚げ回数②
		冷凍みかん			冷凍みかん		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 745 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 23.1 g	炭水化物 101 g	
15日 (木)	豚キムチ丼	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		豚キムチ炒め	三温糖 こめ油	豚肉 赤みそ(大豆)	白菜 人参 玉葱 にら 白菜キムチ(小麦・大豆・りんご・さば) にんにく	酒 豆板醤 みりん 醤油(小麦・大豆)	
		梅肉あえ	はちみつ 三温糖		大根 きゅうり 梅肉(りんご・大豆)	ぬちまーす 酢(小麦)	
		タイビーエン 太平燕	春雨	えび うずらの卵 いか	人参 たけのこ 白菜 木くらげ 絹さや	ぬちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 676 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 19.3 g	炭水化物 95.8 g	
16日 (金)		牛乳		牛乳			
		なかよしバターパン	パン(小麦・乳・大豆)				
		オムレツのトマトソースがけ	三温糖 こめ油	オムレツ(卵・小麦・大豆)	玉葱 ピクルス マッシュルーム	ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉) ウスターソース(大豆・りんご)	
		ポテトのチーズソテー	じゃがいも こめ油	ウィンナー(豚肉) チーズ(乳)	いんげん 玉葱 人参 パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏肉)	
		ヌードルスープ	スパゲティ(小麦) こめ油	ベーコン(豚肉)	玉葱 きゃべつ 人参 マッシュルーム セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 730 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 31 g	炭水化物 82.2 g	
19日 (月)	タコライス	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		タコミート	こめ油	牛肉 豚肉 大豆	人参 玉葱 ピーマン トマト にんにく	赤ワイン トマトソース(大豆) ケチャップ 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	
		ボイルきゃべつ			きゃべつ		
		スライスチーズ		チーズ(乳)			
		五目卵スープ	でん粉	鶏肉 卵	椎茸 木くらげ 白菜 人参 長ねぎ	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイヨン(鶏肉) かつお節	
		果物			さくらんぼ【予定】		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 816 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 24.7 g	炭水化物 113.7 g	
20日 (火)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		魚の昆布巻き	三温糖	魚の昆布巻き	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 酢(小麦) かつお節	
		パパイヤと冬瓜の煮つけ		ていびち(豚肉) 昆布 ちくわ 厚揚げ(大豆)	パパイア 冬瓜 人参 いんげん こんにゃく	ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節	
		果物			メロン【予定】		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 765 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 18.2 g	炭水化物 124.3 g	

欠食等	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 (水)		牛乳		牛乳			
		全粒粉パン	パン(小麦・乳・大豆)				
		魚の香草焼き	パン粉(小麦・大豆) マヨネーズ(卵・りんご・大豆)	ホキ チーズ(乳)	青じそ パセリ	ぬちまーす こしょう マスタード	
		島野菜ラタトゥイユ	じゃがいも オリーブ油 三温糖	鶏肉 ベーコン(豚肉)	玉葱 人参 冬瓜 ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ なす トマト にんにく バジル	ぬちまーす 白ワイン チキンブイオン(鶏肉) ケチャップ こしょう	
		パンプキンスープ	小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	あさり 加工乳 生クリーム(乳)	かぼちゃ 玉葱 セロリ パセリ	ぬちまーす 白ワイン こしょう チキンブイオン(鶏肉) 豚がら	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 838 kcal	たんぱく質 36.6 g	脂質 32.3 g	炭水化物 98 g	
22日 (木)	♪グングニ グッチ グニ チー& 慰霊の 日献立	牛乳		牛乳			
		カンダバージュシー	米 麦 こめ油	豚肉 麦みそ(大豆)	具志頭いい菜 小松菜 冬瓜 人参 椎茸	ぬちまーす 酒 かつお節 みりん 醤油(小麦・大豆)	
		グンボーイリチー	三温糖 白ごま ごま油 こめ油	豚肉 チキアギ(大豆)	たけのこ ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	醤油(小麦・大豆) かつお節	
		焼き芋	さつまいも				
		あまがし	あまがし				
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 699 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 16.7 g	炭水化物 115.4 g	
26日 (月)		牛乳		牛乳			
		たらこスパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 バター(乳)	たらこ(大豆)	玉葱 人参 ピーマン 黄ピーマン しめじ マッシュルーム にんにく	ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) 薄口醤油(小麦・大豆)	
		カレイの ラビゴットソースがけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖 オリーブ油	カラスカレイ	玉葱 きゅうり 赤ピーマン セロリ レモン レモン果汁	ぬちまーす 酒 酢(小麦) こしょう	揚げ回数③ 小麦
		シーザーサラダ	三温糖 マヨネーズ(卵・りんご・大豆) クルトン(小麦・乳・大豆)	ベーコン(豚肉) チーズ(乳)	きゃべつ コーン 小松菜 赤ピーマン	ぬちまーす 特濃酢(小麦) こしょう	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 572 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 28.8 g	炭水化物 46.6 g	
27日 (火)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		まぐろのねぎみそ焼き	はちみつ こめ油	まぐろ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	長ねぎ 生姜	酒	
		クレソンのごまあえ	ごま油 三温糖 白ごま	ちくわ	クレソン 人参 もやし 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん 特濃酢(小麦)	
		だんご汁	白玉団子	鶏肉 なんと	椎茸 人参 大根 パクチョイ	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) だし昆布 かつお節 みりん	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 639 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 11.7 g	炭水化物 94.9 g	
28日 (水)		牛乳		牛乳			
		バターパン	パン(小麦・乳・大豆)				
		タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト(乳)	にんにく	ぬちまーす こしょう カレー粉 ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご)	
		ポトフ 	じゃがいも こめ油	鶏肉 ベーコン(豚肉) ウィンナー(豚肉)	人参 玉葱 白菜 セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏肉) 豚がら	
		コーンソテー	こめ油	ウィンナー(豚肉)	コーン いんげん 人参 えのき	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 827 kcal	たんぱく質 38.6 g	脂質 33.5 g	炭水化物 89.5 g	
29日 (木)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		カレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚肉 大豆	セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ なす りんご にんにく	ぬちまーす カレー粉 カレールー(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) チャツネ(りんご) 豚がら チキンブイオン(鶏肉) 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)	
		ゴーヤー佃煮	白ごま 三温糖	しらすぼし	にがうり 人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)	
		フルーツヨーグルト	三温糖	ヨーグルト(乳)	バイン缶 黄桃缶 みかん缶 アロエ		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 862 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 24.9 g	炭水化物 129.3 g	
30日 (金)	夏野菜の そば ろ井	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		夏野菜の そばろめ	こめ油 でん粉	豚肉 大豆	モーウイ 冬瓜 玉葱 人参 エリンギ コーン ねぎ	ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん	
		アーサ入り 厚焼玉子		アーサ入り厚焼玉子(卵・小麦・大豆)			
		沖縄風みそ汁	じゃがいも	豚肉 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 玉葱 きゃべつ もやし	かつお節	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 763 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 24.5 g	炭水化物 98.2 g	