



6月

給食だより



「食育」で生きる力を育もう

生きていくうえで欠かすことのできない「食べること」。
生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どもの頃から食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが大切です。

毎年6月は国が定める「食育月間」です。

家庭でできる食育、ぜひ取り組んでみてください♪



よくかんで食べよう!

6/4～6/10は 歯と口の健康週間 です。

6月4日から1週間は、「歯と口の健康週間」です。
丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう! 給食では、6/4から3日間、「よくかんでほしい献立」「歯に大切なカルシウムを多く含む食材献立」を提供します。



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	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(小学校) 基準値		エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
1食当たりの栄養価(中学校) 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(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など				
		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					
伊波小 欠食	牛乳		牛乳						
	ごはん	米							
	豚汁	大豆油 里芋	豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 白ねぎ	酒 花かつお				
	まぐろの生姜焼き	三温糖	まぐろ		酒 しょうゆ(小麦・大豆) おろししょうが おろしにんにく みりん				
	ひじき炒め	大豆油 三温糖	ひじき 豚肉 大豆 ちきあぎ(大豆)	にんじん 切干大根 こんにゃく あお豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお				
	一食当たりの栄養価(小)	I初給 - 534 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 12.6 g	炭水化物 72.2 g				
	一食当たりの栄養価(中)	I初給 - 732 kcal	たんぱく質 37.9 g	脂質 14.4 g	炭水化物 107.9 g				
歯と口の健康週間献立	牛乳		牛乳						
	麦ごはん	米 大麦							
	けんちん汁	里芋 ごま油	油揚げ(大豆)	だいこん にんじん こんにゃく 白ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお				
	県産もずく入厚焼玉子		県産もずく入厚焼玉子(卵・小麦・大豆)						
	かみかみごぼう炒め	大豆油 三温糖 ごま油	牛肉	ごぼう にんじん こんにゃく ビーマン	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 七味唐辛子(ごま) 花かつお				
	一食当たりの栄養価(小)	I初給 - 490 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 14.4 g	炭水化物 69.8 g				
	一食当たりの栄養価(中)	I初給 - 668 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 16.4 g	炭水化物 104.5 g				
歯と口の健康週間献立	牛乳		牛乳						
	カラフルピラフ	米 カルシウム米 大麦 ごめ油	無添加ウインナー(豚) 鶏肉	ウージパウダー にんじん たまねぎ 赤ピーマン マッシュルーム コーン グリンピース	おろしにんにく 白ワイン(ゼラチン) ぬちまーす こしょう チキンスープ(鶏)				
	チキンのガーリック焼き		鶏肉		ぬちまーす こしょう おろしにんにく ガーリックパウダー				
	豆っこサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	大豆 レッドキドニーツナ	あお豆(大豆) フロッコリー きゅうり にんじん	フレンチクリーミッドレッシング こしょう				
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳・ゼラチン)						
	一食当たりの栄養価(小)	I初給 - 623 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 20.6 g	炭水化物 80.7 g				
	一食当たりの栄養価(中)	I初給 - 744 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 24.1 g	炭水化物 99 g				

	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)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	
歯と口の健康週間献立	6 (木)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	米 大麦			
		じゃがいものそぼろ煮	大豆油 じゃがいも 三温糖 でん粉	豚肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆) 厚揚げ(大豆)	にんじん たまねぎ こんにゃく 椎茸 グリンピース	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお
		いわしの梅煮		いわし梅煮(小麦・大豆)		
		油みそ	大豆油 三温糖	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	しょうが	酒 みりん
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 668 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 24.5 g	炭水化物 84.6 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 876 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 27.9 g	炭水化物 122.8 g
ユッカヌヒー献立	7 (金)	牛乳		牛乳		
		ごはん	米			
		イナムドゥチ	大豆油	豚肉 カステラかまぼこ(大豆) 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)	こんにゃく 椎茸 青ねぎ	酒 ポークパイオン(鶏・豚) 花かつお
		焼き豚	三温糖	豚肉		おろししょうが おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) 酒 オイスターソース
		ゴーヤーのツナマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ツナ	ゴーヤー きゅうり だいこん にんじん コーン	ぬちまーす こしょう
		ぬちまーすちんすこう	ちんすこう(小麦・豚・牛)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 599 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 19.6 g	炭水化物 82.3 g
グングアチグニチ献立	10 (月)	牛乳		牛乳		
		沖縄そば麺	沖縄そば(小麦・大豆)			
		野菜そば汁	大豆油	豚肉 ちきあぎ(大豆)	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ	おろしにんにく 酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお 豚から(豚)
		ヌンクーグァー	大豆油 三温糖	豚肉 ちきあぎ(大豆)	だいこん にんじん からし な	酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお
		あまがし	あまがし			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 626 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 19.8 g	炭水化物 93.7 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 761 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 23.7 g	炭水化物 114 g
	11 (火)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	米 大麦			
		スタミナ丼	大豆油 三温糖 でん粉	豚肉	たまねぎ にんじん にんにくの芽 こんにゃく だけのこ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 トウバンジャン(大豆) おろしにんにく オイスターソース ぬちまーす みりん ポークパイオン(鶏・豚)
		卵とトマトのスープ	はるさめ でん粉	卵	たまねぎ にんじん とうが ん にら トマト 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう 花かつお チキンスープ(鶏)
		カップもずく		味付もずく(小麦・大豆)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 517 kcal	たんぱく質 18.1 g	脂質 13.7 g	炭水化物 76.7 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 701 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 15.9 g	炭水化物 112.5 g
宮森小6年 欠食	12 (水)	牛乳		牛乳		
		ごはん	米			
		厚揚げと野菜の旨煮	大豆油 じゃがいも 里芋 三温糖	厚揚げ(大豆) 鶏肉	たまねぎ にんじん こんにゃく 椎茸 さやいんげん	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお
		魚の梅肉焼き	三温糖	さわら	梅肉(りんご・大豆)	酒 みりん 酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)
		手づくりふりかけ	ごま 三温糖	しらす 糸けすり 青のり		無添加ゆかり
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 582 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 18.1 g	炭水化物 74.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 775 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 20.3 g	炭水化物 110.5 g
	13 (木)	牛乳		牛乳		
		揚げパン	コッペパン(小麦・乳・大豆) 大豆油 はったい粉 黒糖 三温糖	きな粉(大豆)	揚げ油1回目(大豆・小麦・乳)	
		ミネストローネ	大豆油 じゃがいも 三温糖	無添加ベーコン(豚) 鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶	おろしにんにく 酒 こしょう トマトケチャップ しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 鶏から(卵・鶏) ローリエ
		えだまめサラダ	三温糖 オリーブ油	ツナ	あお豆(大豆) にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 576 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 22.3 g	炭水化物 71.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 682 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 26.2 g	炭水化物 84.5 g

	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)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	
(金)	14	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	米 大麦			
		わかめスープ	大豆油 はるさめ	鶏肉 わかめ	椎茸 とうがん にんじん 白ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキンスープ(鶏) 花かつお
		キャベツ入平つくね		キャベツ入平つくね(鶏・豚)		
		厚揚げの豚キムチ炒め	大豆油 でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆)	にんじん たまねぎ 白菜キムチ(大豆) きくらげ キャベツ にら	おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦・大豆) キムチの素(大豆) みりん ポークフィヨン(鶏・豚)
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 561 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 20.2 g	炭水化物 72.7 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 764 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 24 g	炭水化物 108.3 g
(月)	17	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	米 大麦			
		ポークカレー	大豆油 じゃがいも 小麦粉	豚肉 白豆 白いんげん豆	ウージパウダー にんじん たまねぎ ピーマン	おろしにんにく 酒 チャツネ(りんご) カレー粉 カレーウ(小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース ぬちまーす 豚から(豚) ローリエ
		くるま糰と鶏肉のナゲット		くるま糰と鶏肉のナゲット(小麦・鶏肉・大豆)		
		フルーツポンチ	白玉だんご(大豆)		みかん 黄桃(もも) パインアップル フルーツカクテル(もも)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 648 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 17.8 g	炭水化物 96.6 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 889 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 22 g	炭水化物 140.4 g
(火)	18	牛乳		牛乳		
		ごはん	米			
		中華コーンスープ	大豆油 でん粉	鶏肉	とうがん コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ	酒 ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) 豚から(豚)
		はるまき	大豆油	春巻(小麦・大豆・豚)	揚げ油2回目(大豆・小麦・乳・豚)	
		回鍋肉	大豆油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 厚揚げ(大豆)	キャベツ ピーマン 白ねぎ にんじん たまねぎ	トウバンジャン(大豆) 酒 おろししょうが おろしにんにく オイスターソース しょうゆ(小麦・大豆) テンメンジャン(小麦・大豆) みりん
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 643 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 25.7 g	炭水化物 79.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 885 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 31.9 g	炭水化物 119.1 g
食育の日献立	19	牛乳		牛乳		
		もちきびごはん	米 もちきび			
		アーサ入りゆし豆腐汁		ゆし豆腐(大豆) アーサ 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)		花かつお
		豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖	豚肉 白みそ(大豆)		みりん おろししょうが 酒 しょうゆ(小麦・大豆)
		パパイヤイリチー	大豆油	ちきあぎ(大豆) ツナ(大豆)	パパイヤ にんじん にら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 530 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 14.5 g	炭水化物 73.1 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 729 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 16.9 g	炭水化物 109.3 g
(木)	20	牛乳		牛乳		
		ケチャップライス	米 カルシウム米 こめ油	無添加ウインナー(豚) 無添加ベーコン(豚)	ウージパウダー にんじん たまねぎ 黄ピーマン ピーマン マッシュルーム パセリ	おろしにんにく トマトケチャップ トマトピューレ ぬちまーす チキンフィヨン(鶏)
		チキンのバジル焼き		鶏肉		バジルソース(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう
		ひじきサラダ	三温糖 大豆油	ひじき ツナ	にんじん きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす コールスロードレッシング
		チーズ		ベビーチーズ(乳)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 633 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 26.9 g	炭水化物 71.5 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 765 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 31.7 g	炭水化物 89.7 g

	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)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	
慰 霊 の 日 献 立	21 (金) 石川中 2・3年 欠食	牛乳		牛乳		
		カンダバー・ジュシー	米 大豆油	鶏肉	にんじん カンダバー だい こん 椎茸	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みり ん ぬちまーす チキンスープ (鶏) 花かつお
		ふかし芋	さつまいも			
		豆腐チャンプルー	大豆油	豆腐(大豆) ツナ(大 豆)	キャベツ もやし にんじん にら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまー す
		パイソ			パイナップル	
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 462 kcal	たんぱく質 15.7 g	脂質 12.5 g	炭水化物 71.9 g
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 564 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 14.3 g	炭水化物 90 g
(月)	24	牛乳		牛乳		
		スパゲッティナポリタン	スパゲッティ(小麦) 大豆油 三温糖	無添加ベーコン(豚) 無添加ウインナー(豚)	ウーシパウダー にんじん たまねぎ ビーマン マッ シュルーム トマト缶	ぬちまーす おろしにんにく こ しょう 赤ワイン(ゼラチン) ト マトケチャップ トマトピューレ ウスターソース ぬちまーす ポー クフィヨン(鶏・豚)
		オムレツ		プレーンオムレツ (卵・大豆・小麦)		
		黄金芋サラダ	黄金芋 ノンエッグマヨ ネーズ(大豆) 三温糖	無添加ハム(豚・大豆)	きゅうり にんじん	ぬちまーす
		青うめゼリー	青うめゼリー			
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 590 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 22.5 g	炭水化物 76.7 g
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 728 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 27.7 g	炭水化物 93.7 g
(火)	25	牛乳		牛乳		
		ごはん	米			
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 赤みそ (大豆) 麦みそ(大 豆)	にんじん だいこん にら にんにく	酒 花かつお 豚がら(豚)
		まぐろのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ (大豆)	まぐろ 甘口白みそ(大 豆) 麦みそ(大豆)		酒
		モーウイのシークワサー和え	三温糖	ツナ	モーウイ きゅうり にんじ ん シークワサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小 麦) ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 495 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 11.6 g	炭水化物 67.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 684 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 13 g	炭水化物 101.4 g
(水)	26	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	米 大麦			
		マーボー冬瓜	大豆油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 大豆たんぱく(大 豆) 豆腐(大豆) 麦 みそ(大豆)	ウーシパウダー とうがん にんじん たまねぎ にら 椎茸 きくらげ	おろしにんにく おろししょうが トウバンジャン(大豆) 酒 テン メンジャン(小麦・大豆) オイス ターソース ポークフィヨン(鶏・ 豚)
		ポークシューマイ		ポークシューマイ(豚・ 小麦)		
		バンサンスー	はるさめ 三温糖 ごま ごま油	無添加ハム(豚・大豆)	にんじん きゅうり もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小 麦)
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 616 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 20 g	炭水化物 81.9 g
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 833 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 24 g	炭水化物 119.6 g
(木)	27	牛乳		牛乳		
		ひじきごはん	米 大麦 カルシウム米 ごめ油	ひじき 豚肉 油揚げ (大豆) 大豆	にんじん 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 みり ん ぬちまーす 花かつお
		小さいわしの梅香り揚げ	大豆油	小さいわしの梅の香揚げ(小麦)	揚げ油3回目(大豆・小麦・乳・豚)	
		れんこんのごまマヨあえ	ノンエッグマヨネーズ (大豆) ごま	ツナ	れんこん にんじん きゅう り コーン	しょうゆ(小麦・大豆)
		くだもの			ぶどう(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 636 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 22.3 g	炭水化物 86 g
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 774 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 26.7 g	炭水化物 106.1 g
(金)	28	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	米 大麦			
		もずくのすまし汁	大豆油	鶏肉 もずく	とうがん にんじん 椎茸 しょうが	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬち まーす 花かつお
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒
		もやし炒め	大豆油	豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆)	もやし キャベツ にんじん にら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまー す
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 541 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 19.4 g	炭水化物 65.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 740 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 22.9 g	炭水化物 98.8 g