

令和6年

# 6月 のよていこんだてひょう

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に別紙の「詳細献立表」で

内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

座間味村立学校給食共同調理場

TEL: 098-987-2707

FAX: 098-987-2707

	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食の栄養基準量			
小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

	3(月)	4(火) 虫歯予防デー献立	5(水)	6(木)	7(金)
こ ん だ て	ちくぜんに たまねぎの みそ汁 みそ汁	かみかみアーモンドあえ くるまふナゲット さかな そうめんじる げんまいごはん	はっぱうさい チンゲンサイ ごはん のすーぷ	ごぼうチップス カレーピラフ トマトたま スープ	すみそあえ とうがんの ごはん につけ
あか	牛乳、わかめ、みそ、とり肉	牛乳、魚そうめん、くるまふと鶏肉のナゲット	牛乳、ぶた肉、いか、うずらの卵、ハム	牛乳、とり肉、ベーコン、たまご	牛乳、ぶた肉、厚揚げ、みそチキアギ、こんぶ、たこ、わかめ、
き	米、大麦、こめ油、三温糖、ごま油	米、玄米、アーモンド、ごま	米、こめ油、三温糖、ごま油、でんぶん	米、大麦、こめ油、バター、小麦粉、でんぶん、大豆油	米、三温糖
みどり	玉ねぎ、小松菜、れんこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、たけのこ、こんにやく、いんげん	しいたけ、だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり	にんじん、玉ねぎ、白菜、きゅうり、しいたけ、たけのこ、チンゲン菜、長ねぎ	コーン、マッシュルーム、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、レタス、ごぼう、パナナ	とうがん、にんじん、いんげん、こんにやく、しいたけ、大根、きゅうり
こ ん だ て	10(月) グンガチグニチー うじらどうふ もちきびごはん なかみじる	11(火) かんぴょうイリチー うめじゃこ ごはん イナムドウチ	12(水) まめポテトサラダ オムレツ めんたいこスパゲティー	13(木) 座間味校5・6年 阿嘉校3~6年欠食 タコライス ジュリエンスープ	14(金) 座間味校5・6年 阿嘉校3~6年欠食 チンジャオロースー むぎごはん ちゅうかスープ
あか	牛乳、ぶた肉、ぶた中味、かまぼこ、たまご、とうふ、魚すり身、もずく	牛乳、しらす、ぶた肉、かまぼこ、みそ、こんぶ、厚揚げ、チキアギ	牛乳、ベーコン、たらこ、オムレツ、のり	牛乳、豚肉、豚レバー、大豆、チーズ、ベーコン	牛乳、ぶた肉
き	米、もちきび、でんぶん、大豆油	米、大麦、ごま、こめ油、三温糖	スパゲティー、オリーブ油、バター、マヨネーズ、じゃがいも	米、大麦、三温糖、こめ油、でん粉	米、大麦、はるさめ、こめ油、さとう、でんぶん
みどり	ねぎ、しいたけ、こんにやく、あお豆、にんじん、しょうが	梅、小松菜、こんにやく、にんじん、しいたけ、ねぎ、かんぴょう	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんじん、シタケ、マッシュルーム、あお豆、きゅうり、コーン	にんじん、たまねぎ、にんじん、キャベツ	にんじん、しいたけ、白菜、チンゲン菜、にら、青ピーマン、たけのこ、玉ねぎ、きくらげ
こ ん だ て	17(月) ウンチューいため げんまいごはん アーサの みそ汁	18(火) なすのみそ汁 もずくどん	19(水) グリーンサラダ とうがんの はいかパン ポタージュ	20(木) 琉球料理の日 慰霊の日献立 やきいも にんじん しりしり~ ポロポロジュシー	21(金) さかなの てつカル サラダ ごはん けんちんじる
あか	牛乳、アーサ、とうふ、みそ、ぶた肉、厚揚げ	牛乳、ぶた肉、だいず、レバー、もずく、油揚げ、みそ	牛乳、脱脂粉乳、とり肉、ベーコン	牛乳、ぶた肉、もずく、ツナ、たまご	牛乳、とうふ、ひじき、とり肉
き	米、玄米、こめ油、ごま油、でんぶん	米、大麦、こめ油、さとう、でんぶん	小麦粉、はいが、三温糖、バター、じゃがいも、こめ油	米、大麦、こめ油、さつまいも	米、さといも、こめ油、ごま
みどり	大根、にんじん、えのき、ねぎ、玉ねぎ、ウンチュー菜(くうしんさい)、赤ピーマン	玉ねぎ、にんじん、青ピーマン、コーン、なす、えのき、ほうれん草	とうがん、にんじん、玉ねぎ、パセリ、ブロッコリー、いんげん、あお豆、黄ピーマン	大根、にんじん、小松菜、しいたけ、ねぎ、玉ねぎ、にら	にんじん、大根、ほうれん草、ねぎ、小松菜、れんこん、コーン
こ ん だ て	24(月) なすみそいため むぎごはん とりだんごじる	25(火) おかからサラダ しまやさいカレー	26(水) 慶留間校:小欠食 マカロニサラダ チキンととうがん まるパン のトマトに	27(木) 慶留間校:小欠食 りんご ごーやー ちゃんぷるー おきなわそば	28(金) いそかあえ なんばんかけ へちまの みそ汁
あか	牛乳、ミートボール、ぶた肉、みそ	牛乳、とり肉、レバー、脱脂粉乳、おかから、ツナ	牛乳、脱脂粉乳、とり肉、大豆、ミックスビーンズ	牛乳、チキアギ、ぶた肉、とうふ、たまご	牛乳、ぶた肉、とうふ、わかめ、みそ、きびなご、とり肉、のり
き	米、こめ油、さとう、でんぶん	米、大麦、こめ油、じゃがいも、マヨネーズ	こむぎこ、三温糖、バター、じゃがいも、こめ油、マカロニ、マヨネーズ	沖縄そば、こめ油	米、でんぶん、三温糖
みどり	にんじん、大根、ほうれん草、えのき、なす、玉ねぎ、いんげん	にんじん、玉ねぎ、とうがん、なす、へちま、ゴーヤー、コーン、あお豆、ブルーベリー	玉ねぎ、にんじん、とうがん、パセリ、黄ピーマン、マッシュルーム、きゅうり、スッパニ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、ゴーヤー、もやし、りんご	へちま、白菜、ねぎ、きゅうり、玉ねぎ、コーン、赤ピーマン、キャベツ、にんじん、こまつな

## 今日の給食目標

食事の衛生に  
気をつけよう



## 食育月間・歯と口の健康週間

食べかたチェック！をしてみよう

- ☐ 食べるのがとても早い
- ☐ 食べるのがおそすぎる
- ☐ 食べ物を口からよくこぼす
- ☐ かたいものが食べにくい

チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない、ひたひたまで噛み砕かない人は、かむことをいしきしましょう。よくかめない人は、歯医者さんにそうだんしてみよう。

## 沖縄県学校給食会・沖縄県学校栄養士会 共催

R6年度 食と子どもの健康展 島尻地区

●開催予定日 令和6年7月13日(土)~15日(月)

●場所 南風原イオン1階 衣料店前

※13・15(土・月)は展示のみ、14(日)は栄養士の先生が立ち合いです。時間・内容詳細は7月献立表にてお知らせします♪

食と子どもの健康展特設サイト

過去のオンライン展示、QRコードからアクセスできます。



※材料・天候によって献立を変更することがあります。