

6月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き
赤	主に血や肉となり体をつくる
黄	エネルギーとなり体を動かす
緑	体の調子を整える
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質



毎月19日は「食育の日」

給食目標

食について考えよう (小)
食育月間について知ろう (中)



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

6月は食育月間です!

食育とは、生きるための基本であり、知育・体育・徳育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。

生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。



食卓を皆で囲んで心を豊かに!



健康的な食生活を実践しよう!



食を通した「環」を大切に!

食育でつきたい6つの力



食を通し人の「輪」を広げよう!



伝統的な日本の食文化「和」を伝えよう!



自ら判断し、選ぶ力をつけよう!

こんだて	1	豆乳パンナコッタ	大根のみそ汁	ひじきいため	彩り野菜とキャベツのメンチカツ	ごはん	玉ねぎと豆腐のみそ汁				
	2	パパイヤ厚揚げ丼	大根のみそ汁	納豆	野菜炒め	ごはん	小松菜のみそ汁				
	3	牛乳 豆腐 豚肉 かまぼこ(卵) わかめ 豆乳 厚揚げ 麦みそ	精白米 大豆油	パパイヤ 人参 にはら 大根 ねぎ	593 21.8 18.5	825 30.6 25.2	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 大豆 刻み揚げ わかめ ひじき	精白米 大豆油 パン粉	ごまにやく ごま	キャベツ 人参 玉ねぎ 枝豆 コーン しめじ	630 24.3 20.7

こんだて	5	アセロラゼリー	タコライス	コンソメスープ	6	ソファールレモン	ゆで野菜サラダ	7	蒸しケーキ	和風スパゲッティ	国産ミートハンバーグ	8	ハヤシライス	野菜の和え物	9	納豆	野菜炒め	ごはん	小松菜のみそ汁
	10	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 大豆 ベーコン	精白米 大豆油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト アセロラ	644 22.7 20.2	651 22.0 23.6	662 25.2 23.7	638 22.2 21.6	580 25.8 18.4										
	11	牛乳 ウィンナー チーズ	精白米 バター	玉ねぎ 人参 フロccoli カリフラワー キャベツ きゅうり ほうれん草 コーン	796 26 28.4	769 31.5 28.8	784 26.8 25.7	690 29.8 20.7											

こんだて	12	金平ごぼう	さんまの甘露煮	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁	13	ほうれん草のごま和え	干草焼	14	ソファール	野菜汁そば	キャベツ入り平つくね	15	チキンカレー	ゆで野菜サラダ	16	ゴマ団子	パパイヤチャンプルー	ごはん	冬瓜のみそ汁
	17	牛乳 さんま 豆腐 みそ	精白米 大豆油 こんにゃく ごま	ごぼう 人参 パプリカ ねぎ	622 25.0 22.0	605 27.4 24.0	602 27.8 22.2	593 22.9 16.3	605 21.4 17.8											
	18	牛乳 たまご 豚肉 豆腐 かまぼこ わかめ チーズ	精白米 大豆油 小麦 ごま	人参 ねぎ しめじ しいたけ 白ネギ ほうれん草 生姜	780 30.8 24.8	748 33.1 28.7	740 33.7 27.5	752 27.3 19.1	750 25.7 20.1											

こんだて	19	大根サラダ	発芽玄米入り平つくね	ごはん	みそ汁	20	レモンゼリー	ほうれん草ごま和え	21	ヨーグルト	ひじきシュウマイ	小1ヶ 中2ヶ	22	パインゼリー	豚丼	ほうれん草のみそ汁	慰霊の日		
	23	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ	精白米 大豆油 和風ドレッシング パン粉 発芽玄米	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり ほうれん草	591 25.0 18.3	583 18.8 19.7	592 25.2 19.7	593 21.4 15.7											
	24	牛乳 鶏肉 わかめ 牛肉 卵 乳 大豆	精白米 大豆油 じゃがいも 小麦 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 レモン果汁	711 29.8 20.7	658 21.8 23.1	731 31.2 24	707 25.5 18.0											

こんだて	26	オレンジ	豆腐と肉のそぼろ丼	大根としめじのみそ汁	27	鶏肉のから揚げ	メキシカンライス	コンソメスープ	28	みかんゼリー	バジルスパゲッティ	山芋入り豆腐ハンバーグ	29	ミニワッフル	マーボー丼	はるさめスープ	30	千切りイリチー	いわし梅煮	ごはん	きのこのみそ汁
	31	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ わかめ	精白米 大豆油 三温糖	玉ねぎ 人参 大根 しめじ コーン あお豆 ニンニク 生姜 オレンジ 白ネギ	608 24.8 20.3	634 26.0 21.8	606 23.4 24.6	691 23.9 23.4	603 24.5 20.0												
	32	牛乳 鶏肉 わかめ 牛肉 卵 乳 大豆	精白米 じゃがいも バター 大豆油 小麦	玉ねぎ 人参 パプリカ キャベツ コーン	780 31.0 24.3	758 30.4 24.7	752 28.9 30.7	852 28.7 27.1	706 27.9 21.9												