令和4年度

6月予定献立表

石垣市立学校給食センター：℡８２－４８７７

◆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

6月の月間！
〇食育月間
〇環境月間
〇歯の衛生月間

毎月19日は 「食育の日」

食育目標

小学校	骨や歯を丈夫にする食品を知ろう
中学校	成長期の栄養について考えよう

	月	火	水	木	金
こんだて	**たくさんの食材、商品いただきました** みさき牛様より、石垣島の子どもたちに元気を!!ということで、今年度もたくさんの『みさき牛』を無償でいただきました。**２日の『みさき牛丼』で**出ます。 また、石垣市より、**石垣島産のパインと、**パインや紅芋、黒糖を使用したお菓子をいただいています。 **８日に『パインカットロールケーキ』** **２日、１０日、２４日に『パイン』が出ます。** 今後もたくさんの食材の提供が予定されています。 感謝の気もちでいただきましょう。		1 ライチゼリー 野菜汁そば 春巻き	2 石垣島産カットパイン みさき牛丼 すまし汁	3 黒糖ビーンズ 石垣島産まぐろそぼろ丼 冬瓜スープ
赤			*牛乳* ぶた肉 *平かまぼこ*	*牛乳* *みさき牛肉* *豆腐* わかめ	*牛乳* *まぐろ* 卵 絹厚揚げ わかめ 大豆
黄			*八重山そば* 大豆油	米 大豆油	米 大豆油 黒糖
緑			白ねぎ 人参 きゃべつ もやし 生姜 ライチ	玉ねぎ にんじん インゲン 干ししいたけ ごぼう こまつな *パイン*	玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが *とうがん*
栄養価 小学			633 / 24.2 / 24.6	678 / 24.1 / 25.9	555 / 23.0 / 14.7
栄養価 中学			791 / 29.5 / 31.4	831 / 29.2 / 31.3	666 / 27.1 / 16.4
こんだて	6 キャベツの和えもの いわしのおかか煮 ごはん 冬瓜のみそ汁	7 卵入り野菜サラダ ぞうすい 白身魚フライ	8 パインカットロールケーキ スパゲティーナポリタン ハンバーグ	9 オレンジ ぶた丼 もずくのすまし汁	10 石垣島産カットパイン ゆで野菜サラダ ハヤシライス
赤	*牛乳* *いわし* オーシャンキング きざみ揚げ みそ	*牛乳* むきあさり 卵 白身魚(ホキ)	*牛乳* ぶた肉 鶏肉 大豆 ベーコン 鶏コマ	*牛乳* ぶた肉 *もずく* はんぺん	*牛乳* ぶた肉 *とりレバー*
黄	米 ごま	米 大豆油 小麦粉 パン粉	スパゲッティー バター オリーブオイル	米 大豆油	米 大豆油
緑	キャベツ 小松菜 コーン *とうがん* しめじ	人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ ブロッコリー きゅうり パプリカ	玉ねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく トマト	玉ねぎ 人参 ピーマン 干ししいたけ しょうが オレンジ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ トマトソース カリフラワー ブロッコリー きゅうり パプリカ コーン *パイン*
栄養価 小学	614 / 23.9 / 18.8	509 / 25.0 / 21.1	737 / 26.9 / 29.8	623 / 24.6 / 17.4	701 / 24.7 / 21.9
栄養価 中学	720 / 28.2 / 21.6	628 / 29.2 / 24.6	872 / 32.4 / 33.8	719 / 29.1 / 20.1	850 / 29.8 / 26.1
こんだて	13 お芋の大福 ひじきいため ごはん もやしのみそ汁	14 千草焼き 昆布入り炊き込みごはん 冬瓜スープ	15 シークヮーサーゼリー ジャージャー麺 中華スープ	16 グレープフルーツ パパイヤチャンプルー ごはん 玉ねぎとからし菜のみそ汁	17 胚芽ふりかけ つくねと野菜の甘酢あんかけ ごはん かに玉スープ
赤	*牛乳* ぶた肉 きざみ揚げ 大豆 *とうふ* みそ ひじき	*牛乳* 卵 大豆 鶏肉 ぶた肉 *かまぼこ* 昆布	*牛乳* ぶた肉 とり肉 大豆 わかめ 赤みそ	*牛乳* ぶた肉 *かまぼこ* 絹厚揚げ うすあげ 麦みそ	*牛乳* 鶏肉 大豆 ぶた肉 卵 オーシャンキング
黄	米 大豆油 さつまいも さとう もち粉	米 大豆油	*中華麺* 三温糖 ごま ごま油	米 大豆油	米 三温糖 大豆油 片栗粉
緑	人参 いんげん もやし	人参 ねぎ *冬瓜* 木くらげ 小松菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ 生姜 人参 しめじ ほうれん草 にんにく	*パパイヤ* 人参 ニラ 玉ねぎ からし菜 グレープフルーツ	大根 人参 たけのこ レンコン 干ししいたけ いんげん 木くらげ ニラ
栄養価 小学	652 / 24.3 / 18.1	575 / 22.0 / 19.5	621 / 25.5 / 21.7	588 / 21.9 / 15.5	575 / 21.3 / 17.9
栄養価 中学	773 / 29.2 / 20.9	722 / 27.5 / 23.8	738 / 30.7 / 25.6	712 / 26.3 / 17.8	699 / 25.5 / 20.7
こんだて	20 ぶどうゼリー 肉そぼろ丼 けんちん汁	21 ケチャップミニ オムライス 野菜スープ	22 ソフール元気ヨーグルト バジルスパゲティー ポテトコロッケ	23 慰霊の日	24 石垣島産カットパイン マーボー豆腐丼 中華スープ
赤	*牛乳* 卵 豚挽き肉 鶏挽き肉 きざみ揚げ みそ	*牛乳* たまご 鶏肉 ベーコン	*牛乳* 鶏肉 ベーコン ヨーグルト 牛肉 大豆 卵 乳		*牛乳* 豚挽き肉 厚揚げ 鶏肉 みそ
黄	米 大豆油 さとう	米 大豆油 バター	スパゲッティー バター オリーブオイル 小麦		米 大豆油 三温糖 ごま油
緑	いんげん 玉ねぎ 人参 にら 白ネギ 大根 しめじ ぶどう	玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ コーン 小松菜 キャベツ	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ バジル		玉ねぎ 人参 にら にんにく 生姜 キャベツ 干ししいたけ コーン *パイン*
栄養価 小学	596 / 22.5 / 17.1	619 / 23.5 / 22.6	660 / 23.0 / 28.7		607 / 25.3 / 20.3
栄養価 中学	780 / 27.7 / 20	717 / 27.5 / 22.5	827 / 28 / 35.4		769 / 31.1 / 24
こんだて	27 うめしそトッピング こぶぴら ごはん とうふとしめじのみそ汁	28 石垣島産魚フライ 硬ジューシー わかめスープ	29 ヨーグルト 汁そば 島パパイヤの和え物	30 ちくわと野菜のごま和え とりの照り焼き ごはん 小松菜のみそ汁	よくかんで食べよう！ 味わって 食べよう！
赤	*牛乳* ぶた肉 昆布 *とうふ* 麦みそ	*牛乳* *島産白身魚* *かまぼこ* *豆腐* 卵 ぶた肉 わかめ	*牛乳* *かまぼこ* ぶた肉 まぐろ わかめ	*牛乳* 鶏肉 大豆 ちくわ みそ きざみ揚げ	
黄	米 大豆油 ごま油 ごま	米 小麦 パン粉 サラダ油	*そば* ごま オリーブオイル	米 ごま油 ごま 三温糖	
緑	人参 ごぼう いんげん 小松菜 しめじ 梅	人参 ねぎ 白ねぎ しょうが	ねぎ *パパイヤ* *ゴーヤー* キャベツ にんじん	きゅうり にんじん キャベツ 大根 小松菜	
栄養価 小学	599 / 22.9 / 18.0	625 / 26.3 / 20.6	580 / 27.7 / 18.9	587 / 24.8 / 16.8	
栄養価 中学	720 / 27.4 / 20.9	765 / 31.9 / 24.1	684 / 32.9 / 21.8	712 / 29.7 / 19.2	