



6月 給食予定献立表



令和元年度
石垣市立富野小中学校

日	曜	献立名	体内での働き		
			(赤)血、筋肉、骨をつくる	(黄色)熱や力となる	(緑)体の調子を整える
3	月	ひじきご飯 和え物 アーサ汁 キビナゴカリカリフライ 牛乳	鶏肉 豆腐 アーサ 薄揚げ 大豆 ひじき きびなご 生乳	ご飯 サラダ油 三温糖	人参 キャベツ きゅうり しいたけ
4	火	汁そば ゴボウサラダ 牛乳ゼリー 牛乳	豚肉 カマボコ 牛乳	そば 砂糖 サラダ油	ねぎ コボウ 人参 インゲン みかん缶
5	水	紅いもパン メンチカツ 野菜サラダ たまごスープ 牧場のヨーグルト 牛乳	豚ミンチ 鶏ミンチ 牛ミンチ 卵 わかめ ヨーグルト 牛乳	紅いもパン 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 キャベツ レタス きゅうり トマト ねぎ
6	木	ご飯 パパイヤチャンプルー 野菜天ぷら わかめスープ 牛乳	卵 ポーク 厚揚げ わかめ 花かつお 牛乳	ご飯 小麦粉 サラダ油	パパイヤ 人参 ニラ えのき 小松菜 玉ねぎ
7	金	オムライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ 牛乳	鶏肉 卵 ベーコン 牛乳	ご飯 サラダ油	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム コーン キャベツ インゲン コーン
10	月	ご飯 麩チャンプルー 冬瓜汁 黄桃缶 牛乳	鶏肉 卵 カマボコ 牛乳	ご飯 サラダ油	もやし キャベツ 人参 冬瓜 ニラ しいたけ 小松菜
11	火	野菜汁そば 大学芋 果物 牛乳	豚肉 カマボコ 牛乳	そば さつまいも 砂糖 サラダ油	白菜 人参 ニラ しょうが オレンジ
12	水	コッペパン(卵サンド) 牛乳 コッペパン 野菜ソテー クリームスープ 牛乳ゼリー	卵 牛乳	コッペパン ジャが芋 サラダ油	ほうれん草 ブロッコリー アスパラ インゲン 人参 玉ねぎ コーン グリーンピース コーン
13	木	ご飯 鶏肉の唐揚げ 野菜炒め みそ汁 牛乳	鶏肉 薄揚げ みそ 牛乳	小麦粉 サラダ油	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし ニラ 大根 えのき
14	金	ご飯 島野菜のキーマカレー コンソメスープ バイン缶 牛乳	豚肉 鶏肉 豚レバー ベーコン 大豆 牛乳	ご飯 サラダ油	玉ねぎ 人参 ビーマン ゴーヤー キャベツ 小松菜 ニンニク
17	月	チキンカレー シーザーサラダ 果物 牛乳	鶏肉 豚レバー 卵 大豆 牛乳	ご飯 麦 ジャが芋 サラダ油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー にんにく レタス キャベツ
18	火	スパゲティミートソース カリカリサラダ 野菜スープ 牛乳	豚肉 鶏肉 牛肉 ベーコン 牛乳	スパゲティ サラダ油 オリーブ油 餃子の皮	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン キャベツ レタス きゅうり 水菜 ほうれん草
19	水	コッペパン 魚フライ スライスチーズ 千切りキャベツ ミネストローネ パナナ 牛乳	魚 卵 チーズ ウィンナー 牛乳	コッペパン ジャが芋 サラダ油 マカロニ パン粉 小麦粉	玉ねぎ 人参 キャベツ オクラ トマト
20	木	ご飯 ナゲット 牛乳 青菜のゴマ和え みそ汁 牛乳ゼリー	鶏肉 豆腐 おから チーズ ひじき みそ 花かつお 牛乳	ご飯 ジャが芋 片栗粉 サラダ油	玉ねぎ 人参 小松菜 コーン
21	金	ご飯 鶏肉の照焼 おひたし みそ汁 バイン缶 牛乳	鶏肉 豆腐 糸削り みそ 花かつお わかめ 牛乳	ご飯 砂糖 サラダ油	ほうれん草 人参 もやし えのき シメジ しょうが ニンニク バイン缶
24	月	ご飯 ゴーヤーチャンプルー 牛乳 みそ汁 ココアゼリー	豆腐 豚肉 卵 牛乳	ご飯 もちきび サラダ油	ゴーヤー キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 カボチャ
25	火	汁そば 和え物 ミルクもち 牛乳	豚肉 カマボコ きな粉 牛乳	そば タピオカ粉 砂糖 サラダ 油	キャベツ きゅうり 人参 しょうが ねぎ
26	水	黒糖パン いちごジャム 牛乳 オレンジ 魚のピザ風 温サラダ 卵スープ	魚 チーズ 卵 牛乳	ご飯 サラダ油	玉ねぎ 人参 ビーマン パプリカ キャベツ ブロッコリー コーン
27	木	チャーハン チキンサラダ 牛乳 わかめスープ 牛乳ゼリー	ベーコン ほぐし蒸し鶏 豆腐 卵 牛乳	ご飯 サラダ油	玉ねぎ 人参 ビーマン キクラゲ レタス キャベツ きゅうり えのき
28	金	ご飯 冬瓜のそぼろ煮 牛乳 お芋と大豆のあめがらめ アイスcream	鶏肉 豆腐 みそ 花かつお 大豆 牛乳	ご飯 さつまいも 砂糖 サラダ油	冬瓜 玉ねぎ 人参 えのき グリーンピース

*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。ご了承ください。

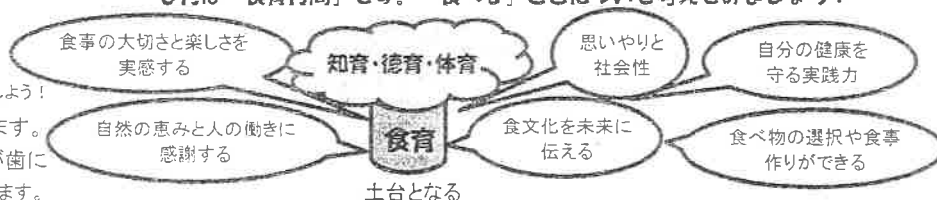
6月は「食育月間」です。「食べる」ことについて考えてみましょう!

丈夫な歯や骨を作ろう

歯や骨を丈夫にする食品について知り、進んで食べるようにしましょう!

良くかんで食べると、顎の発達に良い効果があります。
良くかんで食べると唾液の分泌が良くなり食べ物が歯にくっつきにくくなり、虫歯の予防になります。免疫ガも高まります。

ひ・み・こ・の・は・が・い・い・ぜ



日頃の食事の取り方や生活習慣について見直してみよう。