

いぎみっ子スマイルランチ6月号

大宜味学校給食センター
大宜味村饗波2204-1
電話：0980-44-3774
※天候、材料などの都合により献立を
変更することがあります

「食育」は生きる上での基本です！～毎年6月は「食育月間」

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？



家族で食卓を囲む

朝食を食べる習慣をつくる

郷土料理や行事食を取り入れる

家庭菜園や農果を体験する機会をつくる

～こどもと一緒に料理をたのしもう～

一緒に料理をすることによりコミュニケーションが増え、親や食に対して感謝する心が生まれ、将来、自立した生活を送れるようなたくましい大人につながります。こどもの味覚の発達には3歳から9歳がピーク。美味しいものももちろんですが、苦いなどの味の良さもぜひ知ってほしいですね！味覚の幅を広げよう！



第1回 残量調査のお知らせ

対象：大宜味小学校・中学校

期間：6/18日(月)～22日(金)

ご協力よろしくおねがいします

日付	こんだて名	赤の食品 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 からだの調子をととのえる	調味料
毎日	牛乳	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
	麦ごはん				
1 (金) 中欠食	飛鳥汁	とうふ ちくわ みそ	こむぎこ なたくりこ あぶら さとう こま	しめじ にんじん だいこん ねぎ たまねぎ	かつおだし
	さんまのかほやしき	さんま	こむぎこ なたくりこ あぶら さとう こま	しょうが	しお さけ しょうゆ みりん
	いんげん炒め	ツナ	あぶら こめ むぎ	いんげん にんじん コーン	しお こしょう
	麦ごはん				
4 (月) 中欠食	大根のすまし汁	わかめ		だいこん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	しょうゆ しお かつおだし
	おからハンバーグ(おまじだれ)	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう	ラーガリン あぶら さとう	おから たまねぎ にんにく	しお チツメグ しょう さけ みりん
5 (火)	かみかみ和え	さきいか かつおぶし	さとう	パイヤ にんじん どうみょう うめ	しょうゆ
	みそラーメン(めん)	ぶたにく なたくりこ	ラーエ	キヤベツ もやし こまつな にんじん コーン	しお しょうゆ トウバンジン どりだし
6 (水)	みそラーメン(スーズ)	ぶたにく だいず	ぎょうざ の か わ ごまあぶら	キヤベツ なら にんにく しょうが	しょうゆ さけ しお
	ぎょうざ	アガー ぎゅうにゅう	さとう	みかん もも ぶどう	
7 (木)	フルーツ杏仁		こめ むぎ	ゆかり	かつおだし
	ゆかいごはん	あぶらあげ みそ	なたくりこ こむぎこ あぶら	とうがん にんじん こまつな ねぎ	しょうゆ す みりん さけ
8 (金)	揚げ出し豆腐(もすぐだれ)	ちきあぎ	あぶら さとう	しょうが にんじん にんじん たけのこ とうみょう	しお しょうゆ オイスターソース
	にんにくの芽炒め		あぶら さとう	しょうが にんじん にんじん たけのこ とうみょう	しお しょうゆ
9 (土)	コッペパン		あぶら さとう	しょうが にんじん にんじん たけのこ とうみょう	しお しょうゆ
	クラムチキータード	むきあさり ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	コッペパン	たまねぎ にんじん ほうれんそう	しるワイン しお こしょう
10 (日)	魚のフスタート焼き	ホキ チーズ	じゃがいも パター こむぎこ	たまねぎ にんじん きゅうり パイヤ どうみょう	しお さけ マスタード
	フセトアンサラダ	ハム	コーン スターチ さとう	だいこん にんじん しょうが パイヤ どうみょう	しお さけ マスタード
11 (月)	シークレーサーシールド		こめ むぎ	シュークワサー	
	麦ごはん		じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく しいたけ	さけ しょうゆ みりん しお
12 (火)	肉じゃが	ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく しいたけ	さけ しょうゆ みりん しお
	厚焼きだまご	たまご	さとう あぶら	おから どうみょう あかピーマン	しょうゆ しお
13 (水)	ひじきの佃煮	ひじき しらす	ごま さとう あぶら みすあめ	コーヤー	しょうゆ みりん す
	<だもの		なつめかん (予定)		しょうゆ みりん す
14 (木)	冷やし中華(めん・ナビル・タレ)	ハム たまご	ちゅうかめん ごま ちまあぶら さとう	きゅうり トマト もやし シュークワサー	しお しょうゆ す
	肉団子スーズ	とりにく とうふ	なたくりこ	おから しょうが にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ チンゲンサイ	しお こしょう しょうゆ どりだし
15 (金)	さつまいもいんどう		さつまいも あぶら さとう パター	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく	しょうゆ しお どりだし こしょう
	シーフードピラフ	えび いかに とりにく	ラーガリン むぎ	にんじん たまねぎ とうみょう トマト にんにく	しょうゆ しお どりだし こしょう
16 (土)	ミネストローネスーズ	レンズまめ	ワカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ とうみょう トマト にんにく	しお こしょう どりだし
	チーズオムレツ	たまご とうふ チーズ	あぶら	コーヤー あかピーマン パセリ	しお こしょう
17 (日)	カレー				

日付	こんだて名	赤の食品◆ 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品◆ からだの調子をととのえる	調味料
14 (木)	バーガーパン		バーガーパン		
	グリーンヌーヅ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまからム	じゃがいも こむぎこ マヨネーズ	グリーンピース たまねぎ にんにく	しお こしょう とりだし しろワイン ケチャップ しょうゆ
	チキンのおロライヌかけ	とりにく	マヨネーズ さとう あぶら		
15 (金) エック ヌビ 献立	カクトフルーツ	ベリーコン	あぶら	プロツ コリー カリ ラワー にんじん コーン	コールスロードレッシング
	シカドムチ	ぶたにく かまぼこ	あぶら	とうがん ねぎ こんにやく しいたけ	しょうゆ しお かつおだし ぶただし
	パパヤーイリチー	ツナ かつおぶし	あぶら	パパイヤ にんじん とうみよう	しょうゆ しお こしょう
18 (月) フンダ チグニチ いい徳 残量調査 ①	チンピン	たまご	こむぎこ こくとう かたくりこ あぶら		ベーキングパウダー
	沖縄焼きそば	ちきあぎ あおのり	おきなわそば あぶら	キヤベツ にんじん たまねぎ もやし にら にんにく	ウスター しょうゆ しお
	煮付け	とりにく とうふ こんぶ	さとう ごま	とうがん こんにやく からしな	しょうゆ みりん さけ しお かつおだし
19 (火) 食育の日 関東地方 献立 残量調査 ②	あまかし	きんとう きまめ りよくとう	むぎ こくとう さとう		しお
	ひじきごはん(干葉)	ひじき あぶらあげ	こめ むぎ あぶら	にんじん グリンピース	しょうゆ しお さけ みりん かつおだし
	のっぺい汁(茶城)	とうふ	さといも かたくりこ	だいこん にんじん しめじ しいたけ ほうれんそう	しょうゆ みりん しお かつおだし
20 (水) 残量調査 ③	つくねの大根おろしかけ(振木)	とりにく ぶたにく たまご	さとう こむぎこ	おから たまねぎ だいこん ねぎ	しょうゆ しお しょうゆ みりん
	ごぼうサラダ(振木)	ツナ	オリーフあぶら ごま マヨネーズ さとう	ごぼう キヤベツ きゅうり あかピーマン とうみよう	す しょうゆ
	麦ごはん	とうふ ぶたにく みそ	こめ むぎ	だいこん にんじん たまねぎ なら きくらげ しょうが にんにく	しょうゆ トクバンジャン とりだし
21 (木) 残量調査 ④	ローホー大根	ホキ	こむぎこ かたくりこ ラーユ あぶら さとう	しょうが ピーマン	しお さけ しょうゆ ケチャップ す
	魚の中華たれかけ			パイソ (予定)	
	<だもの	スキムミルク	ココペパン あぶら さとう マヨネーズ	だんじん トマト えのき ごまのな しいたけ パセリ	ココア
22 (金) 慰霊の日 献立 残量調査 ⑤	ココア揚げパン	たまご	じゃがいも	だんじん トマト えのき ごまのな しいたけ パセリ	しょうゆ しお こしょう とりだし さけ しょうゆ カレー チリパサダー チツマダ
	トマト卵のヌーヅ	とりにく	さとう ごま	にんにく	
	鶏のスパイス煮	とりにく	さとう ごま		
25 (月)	キヤンデイーチーズ	キヤンデイーチーズ			
	芋	さつまいも			
	フンダヌー	みそ だいず もずく ぶたにく ちきあぎ	さとう ごま あぶら		
26 (火)	カンダバーじゅうしい	ちくわ しらす かつおぶし	こめ むぎ あぶら	カンダバー にんじん しいたけ	しょうゆ さけ しお かつおだし
	コーヤーのケサチー	さとう	じゃがいも あぶら こむぎこ マーカリン	コーヤー モーサイ きゅうり とうみよう シュークラーサー	す しょうゆ
	<だもの	かたくりこ あぶら さとう	こめ むぎ	にんじん たまねぎ とうがん コーヤー にんにく	カレー コーラー チヤツネ しお カスター とりだし デミソース
27 (水)	チキンカレー	とりにく	こめ むぎ	にんじん たまねぎ とうがん	みりん しょうゆ
	小魚からめ	カエリ だいず	かたくりこ あぶら さとう		
	フルーツミックス			スイカ もも ぶどう キウイ パナチ	
28 (木) 五月 ワッチー	スパゲティミートソース	ぶたにく きゅうに だいず	スパゲティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく マッシュルーム トマト	ケチャップ カスター デミソース あかワイン しお パナリカ
	ゆでたまご	たまご	あぶら	たまねぎ だいこん しめじ ほうれんそう コーン	しょうゆ こしょう とりだし
	中華丼(麦ごはん)	とりにく	こめ むぎ あぶら	すもも(予定)	
29 (金) 妙尺食	中華丼(あんかけ)	いかに うずらたまご	さとう かたくりこ	たまねぎ しいたけ グリンピース にんにく キヤベツ スナチバー にんじん くわい だけのこ しょうが	しお こしょう とりだし オイスターソース しょうゆ こしょう とりだし
	春雨ヌーヅ	わかめ	はるさめ じゃがいも ごまあぶら	にんじん ねぎ	しょうゆ しお こしょう とりだし
	ローゼルゼリー	アガー	さとう	ローゼル(はな)	しょうゆ しお かつおだし
29 (金) 妙尺食	<だもの	ぶたにく ちきあぎ こんぶ ゆしどうふ アーサ みそ	こめ むぎ あぶら	しいたけ にんじん なら	しょうゆ しお かつおだし
	ゆし豆腐汁	ゆしどうふ アーサ みそ	こむぎこ あぶら	イーチャーバー	かつおだし
	魚のイーチャー天ぷら	ホキ たまご	さとう	モーサイ だいこん にんじん きゅうり とうみよう しょうが	す しょうゆ
29 (金) 妙尺食	大根の生姜和え	しらす	さとう	スイカ(予定)	
	かわたまご		こめ むぎ あわ		
	あわごはん	あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ あわ	へちま えのき	かつおだし
29 (金) 妙尺食	へちまのみど汁	あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ あわ	こんにやく にんじん パパイヤ とうみよう いんげん にんにく しょうが	しょうゆ しお みりん
	こんにゃく甘辛炒め	ちくわ かつおぶし	あぶら さとう	うめぼし	しょうゆ しお
	梅干し			パイソ	

※ 3つの食品群のうち使われる量が最も多いものを太枠で表示してあります。