

# いきみっ子スマイルランチ6月号



大宜味学校給食センター

大宜味村橋波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

第1回

残量調査があります

対象：小中学校

6/17(月)から21(金)まで  
めざせ！ペロりん賞！

『食育』は生きる上での基本です！～毎年6月は「食育月間」～

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。ほかに、食を大切にすることの欠如、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡るさまざまな問題を抱えていることから、「国民が生産にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことを目的とし制定されました。

日付	こんだてめい	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	ちようみりよう
毎日	牛乳	ぎゆうにゆう			
	わかめごはん	わかめ (混ぜ込み用)	こめ わぎ		
3 (月) 中夜食	野菜の中華煮	ツナ だいず あかだしみそ	でんぷん あぶら	どうがん バイヤ しいたけ きくらげ たら たまねぎ しょうが にんにく	オイスター
	三角春巻き	とりにく チーズ	はるまきかわ あぶら	あおじそ	
	パンサンヌー	たまご	はるさめ あぶら ごま さとう	もやし にんじん どうみょう	しょうゆ すしお
	ライチ		こめ わぎ	ライチ	
	麦ごはん				
	すまし汁	とりにく フーサ		しめじ えのき しいたけ どうがん しょうが	さけ しょうゆ しお かつおだし
4 (月) 虫歯予防	魚のシークワサーソースかけ	シイラ (予定)	でんぷん あぶら さとう ごま	シークワサー たまねぎ	さけ しょうゆ
	白和え	とうふ ツナ ひじき		ごまつな きりぼしだいこん ごぼう もやし にんじん こんにやく	しお
	ミニライツシュ	こざかな			
	麦ごはん		こめ わぎ		
	いわしのかばやき風	いわし	でんぷん こむぎこ あぶら さとう	しょうが	さけ しお しょうゆ みりん
	こぶきいも	あおさ	じゃがいも		しお
	つくだに	ひじき かつおぶし	ごま さとう みずあめ	きくらげ	しょうゆ みりん
	フルーツ白玉		もちこ さとう	どうがん キウイ みかん バイソ いちご チタヂココロのみ シークワサー	
	小豆ごはん	あずき	こめ わぎ くらまい		
6 (木) コッパチー	シカムドゥチ	ぶたにく カスチラかまぼこ		こんにやく とうがん しいたけ	さけ しょうゆ しお かつおだし
	チキナーイリチー	とうふ ツナ	あぶら	からしな にんじん もやし	しょうゆ しお
	ちんびん	たまご	こむぎこ さとう でんぷん	にんじん たまねぎ キヤベツ にら にんにく	ベーキングパウダー
	沖繩やきそば	ちきあぎ	おきなわそば あぶら	どうがん バイヤ にんじん こんにやく ごまつな しょうが	ウスター しょうゆ しお
	煮付け	あつあげ こんにゃく			さけ しょうゆ みりん しお かつおだし
7 (金) コッパチー	あまがし	きんときまめ りよくとろろ	さとう こくとろろ わぎ		しお
	大宜味トマト			ミニトマト	
	麦ごはん		こめ わぎ		
11 (月) 入册	冬瓜汁	もずく		とうがん しいたけ	しょうゆ しお かつおだし
	フーイリチー	たまご ぶたにく	ふ あぶら	にんじん キヤベツ きくらげ たら	しお さけ しょうゆ ごしょう
	鶏肉の梅みそやき	とりにく みそ	でんぷん	ねりうめ	さけ しお ごしょう みりん
	カレーうどん	とりにく あぶらあげ	うどん あぶら	にんじん キヤベツ ごまつな たまねぎ	さけ カレーパウダー カレーごしょうゆ しお みりん かつおだし
12 (水)	ちくわの磯辺あげ	ちくわ チーズ あおさ	ごむぎこ あぶら		しょうゆ
	ごま和え	わかめ	さとう ごま	もやし どうみょう にんじん オクラ	しょうゆ
	すいか			すいか	
	麦ごはん		こめ わぎ		
	豆腐だんご汁	豆腐 とりにく たまご	でんぷん	しょうが キヤベツ にんじん しいたけ きぬさや	しょうゆ しお ごしょう しょうゆ とりだし
13 (木)	五目たまごやき	たまご ツナ	あぶら	たまねぎ にんじん とうみょう ほうれんそう	しょうゆ しお
	大豆のみつがらめ	だいず かえり	でんぷん あぶら さとう		しょうゆ
	味噌汁	のり			
	アーモンドトースト		パン ケーキ アーモンド さとう		
	オクラと卵のスープ	とりにく	さとう あぶら	オクラ キヤベツ たまねぎ セロリ トマト	ワイン しお ベーキング ごしょう とりだし
14 (金)	魚フライ	カジキ(予定) たまご	こむぎこ パンこ あぶら		さけ しお ごしょう
	ゼリー	ケレスさん提供ゼリー	卵、ホーパイン 中～マリンデー		

日付	こんだてめい	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♣ からだの調子をとのえる	ちようみりよう
17 (月) 残量調査① 5月マナー	くふあじゅうしい	ぶたにく こんぶ	こめ わぎ あぶら	きくらげ はんじん はんにく	しお しょうゆ かつおだし
	へちまのみそ汁	どうふ みそ		へちま はんじん なら しめじ	かつおだし
18 (火) 残量調査②	魚のイーチョーバー栄ぶら	シイラ(予定) たまご	こむぎこ あぶら	イーチョーバー(ういきよう)	さけ しお
	オクラのウサチー		さとう	オクラ パパイヤ はんじん シュークラーカー	しお しょうゆ す
19 (水) 残量調査③ 良育の日 東北 郷土料理	麦ごはん		こめ わぎ		
	シーフードカレー☆OJ◆	カジキ スキムミルク レタ	じゃがいも こむぎこ マーガリン	たまねぎ セロリ ブロッコリー はんにく	クイソク カレールウ ナスター チャツネ こしょう とりだし
20 (木) 残量調査④	チーズケーキ	チーズ	マヨネーズ さとう	きゅうり はんじん あおまめ	ノンオイルフレッシュドレ しょうゆ
	あわごはん		こめ あわ	おから	パニオイル
21 (金) 残量調査⑤	ひつつみ汁 (岩手)	ぶたにく	こむぎこ せんぶん	とうがん はんじん ごぼう しめじ ながねぎ こまつな	さけ しお しょうゆ かつおだし
	鶏肉じゅうねんみそかけ (福島)	とりにく みそ	さとう	えごま	さけ しお こしょう みりん
22 (土)	煮和えっこ (青森)	とうふ かまぼこ あぶらあげ	あぶら	はんじん だいこん さんさいみックス	しお
	麦ごはん		こめ わぎ		
23 (日)	じゃがいものみそ汁	わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ	かつおだし
	魚のもずくあんかけ	シイラ(予定) もずく	こむぎこ せんぶん あぶら さとう	はんじん しめじ しょうが しょうが パイン	こしょう さけ しょうゆ す
24 (月) 23日残量の日	モーウイの梅和え		さとう ごま	モーウイ オクラ はんじん きくらげ うめ とうみよう	ゆかり す
	パイソ			パイン	
25 (火)	ペペロンチーノスパゲティ	ぶたにく ベーコン	スパゲティ あぶら	ほうれんそう はんじん たまねぎ はんにく	しょうゆ しお こしょう
	オムレツ	たまご きゅうりにゅう	さとう	たまねぎ ピーナツ	しお こしょう
26 (水)	コールスローサラダ		マヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり コーン いんげん はんじん	ノンオイルフレッシュドレ こしょう
	ヨーグルト	ヨーグルト			
27 (木)	ふかし芋		さつまいも		
	ぼろぼろジュージー		こめ わぎ	カンダババ だいこん はんじん	ぶただし かつおだし しお しょうゆ
28 (金) 始末食	モーウイのウサチー	かつおぶし	さとう	モーウイ コーヤー きゅうり はんじん シュークラーカー	す しょうゆ
	黒糖アガラサー	きゅうりにゅう	こむぎこ こくとう	レーズン カーサ	ベーキングパウダー ジゅうそう
29 (土)	麦ごはん		こめ わぎ		
	ゆし豆腐汁	とうふ	さとう	ねぎ	しょうゆ しお かつおだし
30 (日)	豚肉の生姜焼き	ぶたにく	さとう	はんにく しょうが	しょうゆ みりん さけ
	マーミナーイリチー	ちきあぎ	あぶら	もやし はんじん こまつな	しょうゆ しお みりん
31 (月)	ブルーン		あぶら	ブローン	
	ナポリタン	ウインナー	スパゲティ あぶら さとう	しめじ たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン はんにく トマト	クチヤツツ ナスター こしょう しお
1 (火)	ししゃもあげ	ししゃも	こむぎこ あぶら		さけ
	海そうサラダ	かいそうミックス ツナ たまご	あぶら	きゅうり とうみよう はんじん モーウイ オクラ	しょうゆ あおじそドレ
2 (水)	ヌイートポテト	なまくりーム スキムミルク たまご	さつまいも バター さとう		パニオイル みりん
	麦ごはん		こめ わぎ		
3 (木)	冬瓜のそぼろ煮	とりにく あつあげ	さとう せんぶん あぶら	とうがん はんじん たまねぎ しいたけ しょうが あおまめ	しょうゆ みりん さけ かつおだし
	人参シリシリ	たまご	あぶら	はんじん パパイヤ なら	しょうゆ しお
4 (金)	納豆みそ	なつとう かつおぶし みそ	あぶら さとう	しょうが	みりん
	すいか			すいか	
5 (土)	胚芽パン		パン		
	麦のポタージュースープ	とりにく なまくりーム ぎゅうりにゅう	むぎ じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら	たまねぎ セロリ クリームコーン	さけ こしょう しお バイタンスープ
6 (日)	サラスパサラダ		スパゲティ あぶら マヨネーズ さとう	はんじん きゅうり	す しお
	肉だんごトマトソース焼き	にくだんご チーズ ハム	さとう	ブロッコリー たまねぎ あおまめ トマト	ビシャース しお
7 (月)	いんげんソテー	ハム	あぶら	いんげん コーン はんじん	しお こしょう

※ 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。