

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
大宜味村饒波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

献立目標

- 地元の農家さんを応援しよう！地元の野菜やくだものをつぶり使った料理！
- よくかんで食べよう！ 6/4 虫歯予防デー
- 沖縄の行事食(ユッカスビー、グングアチグニチ)を学ぼう！
- 19日は食育の日。今月は“台湾料理”！台湾ってどんな料理を食べているんだろう？

食育で育てたい **食べる力**

食べる物やつくる人への感謝の心

一緒に食べた人がいる(社会性)

心と身体の健康を維持できる

食事の重要性や楽しさを理解する

食べ物の選択や食事づくりができる

日本の食文化を理解し伝えることができる

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	ちょうみりょう
毎日	牛乳	ぎゅうにゅう			
1 (月)	親子丼 (まごはん)		こめ むぎ		
	〃 (具)	とりにく とうふ たまご	さとう あぶら	あおまめ たまねぎ	みりん しょうゆ かつおだし
	豚汁	ぶたにく みそ	じゃがいも	だいこん こんにゃく たまねぎ にんじん	かつおだし さけ
	梅あえ	かつおぶし	さとう ごま	キャベツ きゅうり もやし ねりうめ	ゆかり
	きらず (おから) もち	きなこ	もち さとう	おから	シママース
2 (火)	まごはん		こめ むぎ		
	ひつまつ汁 (岩手)	ぶたにく	こむぎこ かたくりこ	とうがん にんじん ごぼう しめじ ながねぎ こまつな	さけ シママース しょうゆ かつおだし
	鶏肉のみそやき	とりにく みそ	さとう ごま		さけ シママース みりん
	煮和えっこ (青森)	とうふ かまぼこ あぶらあげ	あぶら	にんじん だいこん さんさいミックス	シママース
3 (水)	カレーうどん	とりにく あぶらあげ	うどん	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ きくらげ	さけ カレールウ カレーこ しょうゆ シママース みりん かつおだし
	天ぷら (きびごいそべあげ、島らっきょ)	きびなご あおさ たまご	こむぎこ さとう あぶら	らっきょ	さけ シママース
	ごま和え	わかめ	ごま さとう	もやし とうみょう にんじん	しょうゆ
	バナナ			バナナ	
4 (木)	まごはん		こめ むぎ		
	大根のそぼろ煮	とりにく あつあげ	さとう かたくりこ	だいこん にんじん 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
	豚肉の生姜やき	ぶたにく		しょうが にんにく	しょうゆ みりん さけ
	きんぴらごぼう		さとう ごま あぶら	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん	しょうゆ みりん シママース
5 (金)	アーモンドトースト		パン マーガリン アーモンド さとう		
	オクラとトマトのスープ	とりにく	さとう あぶら	キャベツ オクラ たまねぎ セロリ トマト かいわれ	さけ シママース ベイリーフ こしょう とりがらだし
	シイラフライ	シイラ たまご	こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ さとう	パセリ	さけ シママース こしょう
	すいか			すいか	
8 (月)	まごはん		こめ むぎ		
	たまねぎのみそ汁	とうふ わかめ JAmiso		たまねぎ	かつおだし
	さんまのかばやき風	さんま	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま	しょうが	さけ シママース しょうゆ みりん
	こぶきいも		じゃがいも		シママース
	梅干し			うめぼし	
9 (火)	まごはん		こめ むぎ		
	豆腐だんご汁	とうふ とりにく たまご	かたくりこ	しょうが キャベツ にんじん しいたけ きぬさや	しょうゆ シママース こしょう とりがらだし
	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 ほりれんそう	しょうゆ シママース
	大豆とかえりのみつがらめ	だいず かえり	かたくりこ あぶら ごま みずあめ さとう		しょうゆ
	パン			パン	
10 (水)	あんかけ中華めん (めん)		めん あぶら		
	〃 (あん)	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	はくさい にんじん もやし きくらげ しょうが	さけ オイスター シママース しょうゆ こしょう
	アーサー入りすり身あげ	アーサー すりみ だいず たまご	じゃがいも かたくりこ あぶら	ごぼう とうみょう	シママース
	中華あえ	わかめ	ごま さとう	きゅうり だいこん にんじん	す しょうゆ
	ごま菓子		ごま さとう みずあめ		シママース
11 (木)	まごはん		こめ むぎ		
	ゆし豆腐汁	ゆしとうふ		ねぎ	シママース かつおだし しょうゆ
	手羽中の甘辛煮	とりにく	さとう ごま	しょうが にんにく	さけ シママース しょうゆ
	フーイリチー	たまご ベーコン	ふ あぶら	キャベツ たまねぎ にら とうみょう	しょうゆ シママース
	すいか			すいか	
12 (金)	コッペパン		パン		
	グリーンスープ	まめペースト スキムミルク ぎゅうにゅう	こむぎこ マーガリン なまクリーム	グリーンピース たまねぎ だいこん	シママース こしょう とりがらだし
	シイラの黄金やき	シイラ	マヨネーズ ごま	コーン パセリ	さけ シママース
	ポテトソテー	ベーコン	じゃがいも あぶら	にんじん キャベツ	シママース こしょう しょうゆ
	カスタードクリーム	たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	さとう バター コーンスターチ なまクリーム	シークワサー	
15 (月)	梅しらすごはん	とりにく あぶらあげ しらす	こめ むぎ あぶら	にんじん ごぼう しいたけ あおまめ うめ	さけ しょうゆ シママース みりん かつおだし
	冬瓜汁	アーサー		とうがん たまねぎ にんじん しょうが	かつおだし さけ シママース しょうゆ
	あげだし豆腐	とうふ	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	だいこん かいわれ	しょうゆ みりん かつおだし
	ゴーヤーのツナあえ	ツナ	さとう	ゴーヤー モーウイ シークワサー	しょうゆ す
	パン			パン	