



令和5年度  
(2023)

# 6月予定献立表

※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。

学校給食摂取基準  
○エネルギー 650kcal (小学生)  
○エネルギー 830kcal (中学生)  
○たんぱく質 (小中共通)  
摂取エネルギー全体の13~20%  
○脂質 (小中共通)  
摂取エネルギー全体の20~30%

大宜味学校給食センター  
大宜味村饒波2204-1  
電話：0980-44-3774

## 6月の栄養指導目標

### 赤の食べ物(たんぱく質)を知ろう

赤の食べ物(1・2群)の主な栄養素はたんぱく質で、血や肉・骨をつくり、体を大きくします。たんぱく質は動物性たんぱく質(肉・魚・卵・乳製品)と植物性たんぱく質(豆類・大豆・大豆製品・海藻)があります。成長期はたんぱく質必要量がどの年代よりも多くなりますが、動物性たんぱく質は脂肪も多く含むので、とりすぎには注意が必要です。植物性たんぱく質を上手に組み合わせて食事をするを心がけましょう。



6/4~6/10  
**歯と口の健康週間**  
歯と口の健康週間の期間中、5(月)~9(金)の献立は、咀嚼力の向上や歯の強化につながる食材や調理法を取り入れています。健康な歯は「健康長寿のカギ」と言われています。80歳まで20本の歯を維持できるよう、成長期の今、管理が大切です。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<b>むし歯を予防する</b> 	<b>肥満を予防する</b> 	<b>あごの発育を助ける</b> 	<b>味覚の発達をうながす</b> 	<b>栄養の吸収がよくなる</b> 
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか?

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



## 家庭で取り組みたい「食育」

<b>朝ごはんを食べる</b> 	<b>家族で食卓を囲む</b> 	<b>一緒に食事の支度を</b> <b>する</b> 	<b>わが家の味を伝える</b> 
---------------------	---------------------	-----------------------------------	----------------------

日付	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群)	主に体の調子をとのえる食品 ビタミンなど(3・4群)	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群)	調味料・だしなど
1 (木)		梅しらすごはん	ぶたにく あぶらあげ しらす	しいたけ えだまめ だいこん しょうが	こめ むぎ あぶら ごま	りょうりゆ つめひし(りんご) カリカリめ(28品目なし) うすくちしょうゆ シママース みりんふう かつおぶし
		田舎そばろ汁	とりにく あつあげ JAみそ	たまねぎ しめじ こまつな		かつおぶし
		五目卵焼き	たまご とうにゆう ひじき	にんじん たまねぎ とうみょう	あぶら	うすくちしょうゆ シママース みりんふう
		モーウイのシークワサー和え	わかめ ツナ	ゴーヤー モーウイ シークワサー	さとう	うすくちしょうゆ とくのうす
2 (金)		ごはん			こめ あぶら	
		南瓜スープ	スキムミルク とうにゆう	かぼちゃ にんじん たまねぎ	じゃがいも こむぎこ マーガリン なまクリーム	シママース こしょう とりばね ローレルは クミン
		豆腐ハンバーグ	とりにく ぶたにく とうふ おから たまご JAみそ	きくらげ しょうが たまねぎ	ごまあぶら さとう マーガリン かたくりこ	ウージパウダー ケチャップ ウスターソース あかワイン
中学校 欠食 5 (月)		ひじきツナサラダ	ひじき ツナ	だいこん きゅうり ゴーヤー コーン	さとう	わふうレッシング(小麦・大豆・りんご) シママース とくのうす こしょう
		うっちんライス	とりにく ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉) だいず	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら	りょうりゆ うっちんこ カレーこ うすくちしょうゆ シママース とりばね ローレルは
		ベーコンポテトソテー	ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉)	さやいんげん	じゃがいも あぶら	シママース こしょう しょうゆ
6 (火)		根菜サラダ	いんげんまめ	ごぼう だいこん れんこん にんじん	マヨネーズ ごま さとう	うすくちしょうゆ こしょう
		ムジヌフスコーン	ヨーグルト きゅうりにゆう チーズ	レーズン	こむぎこ ケーキミックス(小麦・大豆) マーガリン こくとう さとうアーモンド	ウージパウダー
		もちきびごはん			こめ もちきび	
7 (水)		魚と野菜の甘酢煮	ガーラ【=ロウニンアジ】	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが たけのこ しいたけ きくらげ トマト	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ みりんふう りょうりゆ ウージパウダー ケチャップ テンメンジャン(小麦・大豆) シママース モンクズイオン(鶏肉)
		チーズ春巻	チーズ	にんじん さやいんげん	はるまきのかわ(小麦) あぶら	うすくちしょうゆ
		アーモンド和え	かにふうかまぼこ(28品目なし)	ちんげんさい キャベツ しめじ にんにく	ごまあぶら さとうアーモンド	
8 (木)		沖縄焼きそば	ぶたにく チキアギ(卵・大豆)	キャベツ もやし にんじん きくらげ ねぎ しょうが	おきなわそば(小麦・大豆) あぶら	しょうゆ りょうりゆ
		グルクンのから揚げ	グルクン【=たかさご】		こむぎこ かたくりこ あぶら	シママース りょうりゆ
		ゴーヤスーナー	とうふ ひじき ツナ あまくちろみそ	ゴーヤー	ごま さとう	
9 (金)		仲よし黒糖プリン	きゅうりにゆう	バナナ	なまクリーム こくとう さとう	パールアガー
		麦ごはん			こめ むぎ あぶら	
		豚汁	ぶたにく あつあげ とうにゆう JAみそ	だいこん にんじん ごぼう かいわれ しいたけ こんにやく		りょうりゆ かつおぶし
10 (土)		魚の梅ソース焼き	トカキン【=いまぐる(さば)】		マヨネーズ さとう あぶら	シママース こしょう りょうりゆ ウージパウダー カリカリめ
		夏野菜のおかか和え	わかめ かつおぶし	パパイア ウンチェー【=空心菜】 ピーマン	さとう	うすくちしょうゆ とくのうす シママース
		チーズチリサンド	いんげんまめ だいず きゅうりにゆう ぶたレバー ぶたにく チーズ	たまねぎ にんにく きくらげ トマト	コッパン(小麦・乳・大豆) あぶら さとう	あかワイン チリペグ チリパウダー ウージパウダー シママース ケチャップ デミグラスソース ホーケイオン(豚肉・鶏肉)
11 (日)		あさりチャウダー	あさり ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) スキムミルク	とうがん たまねぎ にんじん セロリー	じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン なまクリーム	しるワイン シママース こしょう ぶたばね ローレルは
		チップスサラダ	プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉)	かぼちゃ れんこん ごぼう キャベツ モーウイ とうみょう シークワサー	かたくりこ あぶら オリーブあぶら さとう	とくのうす シママース こしょう
		すもも		すもも		
12 (月)		玄米ごはん			こめ げんまい	
		粟米湯	とりにく たまご	コーン たまねぎ	あぶら かたくりこ	りょうりゆ うすくちしょうゆ シママース こしょう とりばね
		わかさぎごまフライ	わかさぎ		こむぎこ ごま バンこ あぶら	りょうりゆ
		青椒肉絲	ぶたにく	ピーマン たけのこ きくらげ もやし にんじん しょうが	ごまあぶら さとう	りょうりゆ しょうゆ みりんふう ウージパウダー テンメンジャン(小麦・大豆)
13 (火)		シークワサーゼリー		シークワサー バイン みかん もも	さとう	パールアガー
		スパゲティーミートソース(麺)			スパゲティー(小麦) オリーブあぶら あぶら	シママース パセリ バジル
		スパゲティーミートソース(ソース)	ぶたにく ぶたレバー だいず	たまねぎ セロリー にんにく トマト	あぶら さとう	あかワイン デミグラスソース ウージパウダー ウスターソース シママース こしょう オレガノ
		パパイヤツナサラダ	ツナ	パパイア きゅうり とうみょう コーン シークワサー	さとう	フレンチドレッシング(28品目なし) シママース つぶマスタード(小麦)
14 (水)		ゴーヤー蒸しパン	たまご きゅうりにゆう	ゴーヤー	こむぎこ もちこ さとう あぶら	ベーキングパウダー じゅうそう
		スナックアーモンド			スナックアーモンド	

日付	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群)	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど(3・4群)	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群)	調味料・だしなど
15 (木) 第3木曜 琉球料理の 日	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ あぶら	
		魚汁	かます JAみそ	ねぎ しょうが		りょうりしゅ シママース さかなのアラ(さば) かつおぶし
		マーミナーチャンプルー	とうふ コンビーフハッシュ(牛肉)	もやし にんじん からしな キャベツ	あぶら	シママース こしょう しょうゆ
		アーサのウサチ	アーサ ちくわ(小麦・大豆)	モーウイ シークワーサー	さとう	うすくちしょうゆ す
		カラキチんすこう		こむぎこ ラード(豚肉) さとう	カラキチパウダー	
16 (金)	牛乳	アーモンド揚げパン	きなこ		コッペパン(小麦・乳・大豆) アーモンド さとう	
		麦のカレーポタージュ	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ コーン パセリ	むぎ じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう	シママース カレーこ とりほね ローレルは
		野菜と卵のソテー	たまご ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉)	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	あぶら	しょうゆ シママース こしょう
		ベビーチーズ	ベビーチーズ			
		オレンジ		オレンジ		
19 (月) 食育の日	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ あぶら	
		夏野菜カレー	ぶたにく ぶたレバー スキムミルク	にんじん たまねぎ なす ゴーヤ トマト りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら	あかワイン カレーフレーク ウスターソース ウェジパウダー ぶたほね
		ゆで卵	たまご			
		きのこのマリネ		しめじ エリンギ えのき マッシュルーム とうみょう にんにく シークワーサー	オリーブあぶら さとう	とくのうす シママース こしょう
		オレンジ		オレンジ		
20 (火) ココアスビー (旧5/4) 献立	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ	
		沖縄みそ汁	とうふ ぶたにく こんぶ JAみそ	とうがん こまつな しめじ		かつおぶし
		にんじんシリシリー	ツナ たまご	にんじん ハバイヤ	あぶら	りょうりしゅ シママース しょうゆ
		カップもずく	カップもずく(小麦)			
		ちんびん		こむぎこ ことう あぶら	ベーキングパウダー	
21 (水)	牛乳	冷やし中華(麺)			ちゅうかめん(小麦・大豆) ごまあぶら	
		冷やし中華(たれ)		シークワーサー	さとう	しょうゆ とくのうす
		冷やし中華(具)	プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉) きんしたまご(卵)	にんじん きゅうり もやし きくらげ	ごまあぶら ごま	す シママース
		揚げ豆腐のチリソースかけ	とうふ	ながねぎ にんにく	こむぎこ かつおぶし あぶら ごまあぶら さとう	トウバンジャン(28品目なし) しょうゆ ケチャップ りょうりしゅ パプリカパウダー
		すいか		すいか		
22 (木) 慰霊の日 献立	牛乳	ボロボロジュシー	もずく	いもかずら とうがん	こめ むぎ	しょうゆ シママース かつおぶし
		ふかし芋			さつまいも	
		ちくわの磯辺天ぷら	ちくわのいそべてんぷら(小麦・大豆)		あぶら	
		野菜の酢みそ和え	とりにく あまぐちしるみそ	もやし きゅうり にんじん モーウイ	ごま さとう	とくのうす シママース こしょう
		パイン		パイン		
残量調査 1日目 26 (月)	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ あぶら	
		冬瓜のみそ煮	ちくわ(小麦・大豆) とりにく こんぶ JAみそ	とうがん にんじん さやいんげん こんにやく しいたけ	さとう あぶら	みりんふう りょうりしゅ シママース かつおぶし
		焼き豆腐のおろしかけ	とうふ	だいこん	あぶら さとう	しょうゆ みりんふう かつおぶし
		キャベツのごま和え	ひじき しらすほし	キャベツ きゅうり コーン	ごまあぶら ごま さとう	りょうりしゅ うすくちしょうゆ とくのうす
残量調査 2日目 27 (火)	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ	
		ハッシュドビーフ	ぎゅうにく ぶたレバー いんげんまめ	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム トマト りんご にんにく	じゃがいも あぶら	あかワイン ハヤジレーク(小麦・大豆・牛肉) ケチャップ シママース こしょう デミグラスソース ぶたほね ローレルは
		いかげそから揚げ	いかげそ	にんにく	こむぎこ かつおぶし あぶら	りょうりしゅ シママース
		ハムとナッツの野菜サラダ	プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉)	キャベツ きゅうり だいこん コーン シークワーサー	アーモンド オリーブあぶら さとう	とくのうす シママース こしょう
残量調査 3日目 28 (水)	牛乳	豆乳スパゲティー(麺)			スパゲティー(小麦) オリーブあぶら あぶら	シママース パセリ
		豆乳スパゲティー(ソース)	ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) とりにく とうにゅう いんげんまめ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン	こむぎこ あぶら	シママース こしょう
		チーズじゃこオムレツ	たまご しらすほし チーズ	ピーマン たまねぎ グリーンピース	あぶら	りょうりしゅ うすくちしょうゆ みりんふう
		粉ふき芋	あおのり		じゃがいも	シママース
		冬瓜ポンチ		とうがん パイン もも いちご シークワーサー	さとう	
残量調査 4日目 29 (木)	牛乳	クファージュシー	ぶたにく チキアギ(卵・大豆) こんぶ	しいたけ にんじん ねぎ	こめ むぎ ラード(豚肉)	りょうりしゅ シママース しょうゆ みりんふう かつおぶし
		焼きスルルーシークワーサーかけ	スルルー【=きびなご】	シークワーサー	あぶら	りょうりしゅ
		ナーベラーアップシー	とうふ ツナ JAみそ かつおぶし	ナーベラー【=へちま】 とうみょう	ラード(豚肉)	みりんふう かつおぶし
		沖縄ぜんざい	きんときまめ		さとう ことう しらたまご	シママース
残量調査 5日目 30 (金)	牛乳	食パン			しよくパン(小麦・乳・大豆)	
		ハバイヤと魚のデミソース煮	ガーラ【=ロウニンアジ】	ハバイヤ にんじん たまねぎ えだまめ トマト しょうが にんにく りんご	こむぎこ かつおぶし あぶら	しるワイン シママース こしょう デミグラスソース あかワイン とりほね ローレルは オレガノ
		チキン照焼ソース	とりにく	にんにく	さとう かつおぶし	しょうゆ みりんふう りょうりしゅ
		コールスローサラダ		キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン	マヨネーズ あぶら さとう	とくのうす シママース こしょう
		オレンジ		オレンジ		

※調味料・調理加工品に関しましては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・

バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。

①醤油、淡口醤油は、**小麦・大豆**を含みます。②酢・特濃酢は、**小麦**を含みます。③ウスターソースは、**大豆・りんご**を含みます。④カレーフレークは、**小麦・大豆・牛肉・鶏肉**を含みます。

⑤豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、**大豆**を含みます。⑥デミグラスソースは、**小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン**を含みます。⑦マーガリンは、**乳・大豆・豚肉**を含みます。

⑧バターは、**乳**を含みます。⑨枝豆、もやしは、**大豆が原料**となります。⑩ツナは、**大豆**を含みます。⑪マヨネーズは、**卵・大豆・りんご**を含みます。⑫JAみそは、**大豆**を含みます。⑬あぶらは、**大豆**を含みます。

⑭オイスターソースは、**大豆**を含みます。また、アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、**かま**を含みます。

※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に、**いかにえび、かにの雑魚が混入**していることがあります。