

<6月の目標>

給食目標：衛生に気をつけて食べよう。
食に関する指導目標：よく噛んで食べよう。

★は、よく噛む献立、カルシウムを多く含む献立です。



6月は「歯と口の健康週間」があります。日頃は何気なく食べている食事でも、歯が痛かったり、歯が抜けた時には、健康な歯のありがたさを感じます。小学校低学年で生え変わった永久歯を歯磨きや、食べ物などで大人になるまでむし歯にならないように大切にしましょう。6月の給食は、歯や骨を丈夫にする「カルシウムの多い献立」や「よく噛む食品」を献立にしています。

こ ん だ て	1(月) 牛乳 ごはん タコライス 冬瓜とアーサのすまし汁 パイン缶	2(火) 牛乳 煮込みうどん パパイヤサラダ シークワサーカステラ	3(水) 牛乳 わかめごはん★ クーリジシ からし菜チャンプルー★ マグロフライ	4(木) 牛乳 麦ごはん カルシウムたっぷりみそ汁★ ひじき炒め★ きびなごあおさフライ★	5(金) 牛乳 ごはん マーボーなす 野菜のナムル 肉焼売
あ か	牛乳、牛肉、豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、アーサ、花かつお	牛乳、豚もも肉、油揚げ、なると、花かつお、ツナ、卵、牛乳	牛乳、わかめ、豚肉、カステラかまぼこ、卵、花かつお、豆腐、まぐろ	牛乳、厚揚げ、わかめ、チリメン、米みそ、白みそ、花かつお、ひじき、豚肉、かまぼこ、油揚げ、大豆、きびなご、あおさ	牛乳、豚肉、豚レバー、大豆、豆腐、米みそ、とりささみ、焼売
き	ごはん、油、でん粉	うどん、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、バター、きび糖、アーモンド	ごはん、油、大豆油	ごはん、麦、じゃがいも、砂糖、油、大豆油	ごはん、ごま油、でん粉、油、白ごま、砂糖
み ど り	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ、トマト、とうがん、えのきたけ、パイン	はくさい、こまつな、にんじん、長ねぎ、しいたけ、しょうが、パパイヤ、だいこん、きゅうり、シークワサー	しいたけ、こんにゃく、だいこん、からし菜、キャベツ、にんじん、もやし	にんじん、こまつな、しいたけ、れんこん、あお豆	なす、しょうが、にんじん、にんにく、たけのこ、たまねぎ、にら、しいたけ、きくらげ、こまつな、もやし、きゅうり
給 食 状 況 調 査	8(月) カルシウム献立 牛乳 クープジュージー★ さばのシークワサーマリネ★ 小松菜のじゃこ和え★ オレンジ <small>小松菜とじゃこはカルシウム最強コンビです。</small>	9(火) パン食 牛乳 なかよしパン クラムチャウダー ブロッコリーソテー チキンのバジル焼き	10(水) 郷土料理 牛乳 もちきびごはん イナムドウチ 千切りイリチー★ アーサ入り卵焼き★	11(木) 麺料理 牛乳 スパゲティミートソース キャベツささみサラダ メンチカツ カスタードクレープ	12(金) 和食 牛乳 ごはん のっぺい汁 ごぼうとじゃがいものきんぴら★ 豚肉のごまみそ焼き
あ か	牛乳、豚三枚肉、かまぼこ、昆布、花かつお、さば、チリメン	牛乳、とり肉、白花生、白いんげん豆、豆乳、無添加ベーコン、鶏もも肉	牛乳、豚肉、かまぼこ、白みそ、花かつお、豚三枚肉、昆布、かまぼこ、卵、豆腐、アーサ、ツナ	牛乳、牛肉、豚肉、豚レバー、大豆、とりささみ	牛乳、とり肉、豆腐、花かつお、豚肉、チキアギ、豚肉、白みそ
き	ごはん、油、砂糖、サラダ油、白ごま	なかよしパン、じゃがいも、油、小麦粉、乳不使用マーガリン	ごはん、もちきび、油	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、マヨネーズ、大豆油	ごはん、里芋、でん粉、じゃがいも、砂糖、白ごま、油、ごま油、黒ごま
み ど り	にんじん、しいたけ、こねぎ、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、シークワサー、こまつな、キャベツ、もやし、オレンジ	にんじん、たまねぎ、セロリー、パセリ、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン、にんにく、バジル	こんにゃく、しいたけ、切干しだいこん、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、しょうが	にんじん、にんにく、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン、シークワサー	にんじん、だいこん、しいたけ、長ねぎ、ごぼう、切こんにゃく、いんげん、しょうが
こ ん だ て	15(月) 牛乳 チキンライス ハニーマスタードサラダ 魚のオープン焼き 青うめゼリー	16(火) 牛乳 コッペパン 人参のポタージュスープ チリコンカン コールスローサラダ	17(水) 牛乳 麦ごはん 冬瓜とつくねのスープ 野菜の生煮いため 春巻き	18(木) ジョア 沖縄そば だいこんのウサチー 黒糖アガラサー	19(金) 牛乳 麦ごはん ビビンバ もずくのみそ汁★ 黄桃
あ か	牛乳、とり肉、無添加ハム、ホキ	牛乳、鶏肉、無添加ベーコン、生クリーム、牛肉、豚肉、レッドキドニー、大豆、無添加ウインナー、無添加ハム	牛乳、中華つくね、豚肉	ジョア、豚肉、かまぼこ、花かつお、茎わかめ	牛乳、豚肉、牛肉、豚レバー、米みそ、鶏肉、もずく、豆腐、花かつお、白みそ
き	ごはん、乳不使用マーガリン、油、はちみつ、オリーブ油、マヨネーズ(卵なし)、パン粉	コッペパン、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、油、砂糖、オリーブ油	ごはん、麦、はるさめ、でん粉、砂糖、油、大豆油	沖縄そば、砂糖、白ごま、ごま油、小麦粉、黒糖、ベーキングパウダー、油	ごはん、麦、ごま油、砂糖、油、白ごま
み ど り	にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン	たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、ピクルス	とうがん、にんじん、しいたけ、こまつな、しょうが、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン	にんじん、こんにゃく、しいたけ、葉ねぎ、しょうが、だいこん、きゅうり	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、こまつな、きくらげ、えのき、だいこん、ほうれん草、黄桃
こ ん だ て	22(月) 慰霊の日献立 牛乳 ポロポロジュージー タマナーチャンプルー モーウイのツナ和え 焼きいも <small>戦中、戦後の貧しい中で、少ないお米をみんなで分け合いおなかを満たしていました。</small>	23(火) 慰霊の日 	24(水) 牛乳 麦ごはん カツカレー フルーツヨーグルト★ <small>中学校県大会がはじまります。日頃の練習の成果を発揮して頑張ってください。</small>	25(木) 牛乳 ごはん ウチナー煮つけ ゴーヤーのさっぱり和え ひじきの佃煮★ オレンジ <small>たくさんの材料を煮込んだ煮つけ、いろんな味が混ざり合っておりおいしいです。</small>	26(金) 牛乳 豚キムチチャーハン 切干大根のナムル★ 魚の甘酢あんかけ ぶどう(種なし巨峰)
あ か	牛乳、とり肉、花かつお、豚三枚肉、厚揚げ、ツナ、わかめ		牛乳、豚肉、ヨーグルト	牛乳、豚肉、厚揚げ、昆布、チキアギ、花かつお、とりささみ、ひじき、チリメン	牛乳、豚肉、とりささみ、赤魚
き	ごはん、油、砂糖		ごはん、麦、じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳不使用)、大豆油	ごはん、砂糖、オリーブ油、白ごま、水あめ	ごはん、ごま油、油、白ごま、砂糖、でん粉
み ど り	だいこん、にんじん、えのき、こまつな、しいたけ、しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、からし菜、モーウイ、きゅうり、シークワサー		にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、にんにく、パイン、フルーツカクテル、黄桃、バナナ	だいこん、にんじん、こんにゃく、こまつな、しいたけ、ゴーヤー、キャベツ、コーン、赤ピーマン、シークワサー、オレンジ	にんじん、白菜キムチ、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、こねぎ、にんにく、切干しだいこん、きゅうり、黄ピーマン
こ ん だ て	29(月) 牛乳 ごはん 沢煮椀 チキン南蛮 マセドアンサラダ <small>チキン南蛮は、琉附のみんなが大好きな一品。サラダのマヨネーズをからませながら食べるとおいしいと評判！</small>	30(火) 牛乳 きな粉あげパン★ さわやかお豆のスープ カラフルソテー <small>揚げパンのきな粉にも、カルシウムがふくまれているよ。</small>	<p>自分の健康のためにできること.....</p> <p>未来へつなげる食を考えよう</p> <p>私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつなげる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？</p>		
あ か	牛乳、とり肉、花かつお、鶏もも肉、無添加ハム	牛乳、きな粉、とり肉、豆乳、無添加ウインナー	<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p> <p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p> <p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>		
き	ごはん、小麦粉、砂糖、でん粉、大豆油、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)	コッペパン、きび糖、アーモンド、大豆油、小麦粉、マーガリン(乳不使用)、油			
み ど り	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、きゅうり、ホールコーン	グリーンピース、にんじん、たまねぎ、あお豆、アスパラガス、赤ピーマン、コーン			