

# 令和4年 6月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。



(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内でのぼたらし
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カミカミ献立

西原町学校給食共同調理場

TEL: 945-4935

<給食目標> よくかんで食べよう

<栄養目標> 骨や歯を丈夫にする食べ物を知ろう

※カミカミ献立・・・噛み応えのあるメニューが入っています。よく噛んで食べよう!

こ ん だ て	5月から梅雨(つゆ)入りし、ジメジメとした日が続いています。 梅雨時期は食中毒が起きやすい季節ですので、いつも以上に衛生的な配膳作業を心がけましょう。 	1(水) よく噛んで食べよう タコライス (ミートとやさいとチーズをのせて食べてね) ごはん もずくとあさりのスープ 牛乳	2(木) じゃがいもの栄養 アーモンド じゃがいものそばろに おぎごはん ホキとアーサのみそしる 牛乳	3(金) グングアチグニチ あまがし タマナーチャンプルー おぎごはん ゆしどうふ 牛乳	
	あか き みどり	6月は食育月間です。給食では、4月からの皆さんの残量の様子をみて、量を調整しています。 毎日の“もったいない”を少しでも減らせるように、一人一口でも多く食べて捨てられる食べ物を減らせるよう挑戦してみてください(^^)	牛乳、もずく、あさり、きゅうりにく、ぶたにく、大豆たんぱく、豚レバー、大豆、チーズ こめ、でんぶん、三温糖	牛乳、ホキ、アーサ、かまぼこ、みそ、ぶたにく、豚レバー、大豆たんぱく、大豆、あつあげ こめ、おぎ、じゃがいも、三温糖、アーモンド	牛乳、ゆしどうふ、ぶたにく、あつあげ、チキアギ こめ、きび、大豆油、あまがし
こ ん だ て	6(月) 虫歯予防カミメニュー 一口30回に ちょうせん!! ししやものいそべやき いりどり もちげんまいごはん まぐろとたまごのスープ	7(火) 暑い時期はゴーヤー! なっとう アンダンスー ゴーヤーのツナあえ おぎごはん シカムドウチ	8(水) 疲れにくい体づくり べにいも ごまだんご レパニラいため ごはん ちゅうかコーンスープ	9(木) カルシウムをとろう くるまふナゲット フルーツポンチ コッペパン あさりのトマトスープ 牛乳	10(金) スイカで水分補給 スイカ スタミナぶたどん (ごはんに具をかけて食べてね) おぎごはん のっぺいじる
あか き みどり	牛乳、卵、とり、ししやも、かつおぶし、青のり、豆乳 こめ、げんまい、ごま、でんぶん、大豆油、三温糖、卵なしマヨネーズ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、納豆、みそ、かつおぶし こめ、おぎ、三温糖、ごま、アーモンド、大豆油	牛乳、卵、豚レバー、ぶたにく こめ、でんぶん、ごま油、大豆油、三温糖、べにいもごまだんご	牛乳、あさり、くるまふナゲット コッペパン、じゃがいも、大豆油、白玉だんご	牛乳、とり、ぶたにく、みそ こめ、おぎ、サトイモ、でんぶん、ごま油、大豆油、三温糖
こ ん だ て	13(月) 歯に良い食べ物 県産アーサのあつやきたまご きりぼしだいこんのうまに ごはん さつまる	14(火) ごはんを食べよう オレンジ ホイコーロー ごはん すいぎょうごスープ	15(水) 野菜たっぷりチャンポン ちゃんぽんめんのスープ はるまき ちゅうかめん ささみのポリからあえ	16(木) 琉球料理の日 ミンダグ (クルシシともいうよ) モーウイのツナあえ ごはん イナムドウチ	17(金) 食育の日 今月の県産食材は 冬瓜とセイカ! イカときゅうりのあえもの ごはん とうがんのカレーに
あか き みどり	牛乳、とり、みそ、ぶたにく、ごま、チキアギ、アーサあつやき卵 こめ、さつまいも、三温糖、大豆油	牛乳、すいぎょうご、ぶたにく、あつあげ こめ、ごま油、三温糖、でんぶん	牛乳、ぶたにく、なると、うすらの卵、豆乳、とり、はるまき めん、ごま油、大豆油、ごま、ラー油、三温糖	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、ツナ、ミナラル こめ、ごま、三温糖	牛乳、まぐろ、かまぼこ、かんもどき、いか、ごまぶ、くきわかめ、つまた、キンサイ こめ、でんぶん、大豆油、ごま、三温糖、ごま油
こ ん だ て	20(月) 大豆の栄養って? うめびしお ごもくまめ おぎごはん とりにくとだいこんのおつゆ	21(火) ハヤシのルーって? アーモンドサラダ おぎごはん ポークハヤシ	22(水) 戦後の食事を考えてみよう やきいも ポロポロジュシー シマナーチャンプルー	23(木) いいい 慰霊の日 	24(金) 積極的に食べたい鮭 おいしいのだいふく キャベツメンチカツ サーモンパスタ れんこんサラダ 牛乳
あか き みどり	牛乳、ぶたにく、ごま、大豆、ちくわ、ひじき こめ、おぎ、じゃがいも、三温糖、大豆油	牛乳、ぶたにく、豚レバー、かまぼこ、ツナ こめ、おぎ、小麦粉、マーガリン、アーモンド、三温糖	牛乳、ぶたにく、あつあげ、チキアギ、ツナ こめ、おぎ、大豆油、さつまいも	牛乳、とり、く、脱脂粉乳、白いんげん豆、きゅうりにく、ぶたにく、ウイナ、大豆たんぱく、豚レバー、赤インゲン豆、大豆 パン、じゃがいも、生クリーム、小麦粉、マーガリン、三温糖、でんぶん、大豆油	めん、刺身油、大豆油、卵なしマヨネーズ、お手のだいふく にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、小松菜、にんにく、レタス、だいこん、きゅうり、コーン 牛乳
こ ん だ て	27(月) 色々なごさかな まめあじのからあげ もやしいため ゆかりごはん とうにゅうみそしる	28(火) 夏野菜の栄養 あつあげのきのこあんかけ クープイリチー ごはん シブイのすりながしる	29(水) 頭にいい食べ物は!? サバのおこうじやき モーウイのうめあえ ごはん ごもくみそしる	30(木) 苦手なものを食べる工夫 フレッシュバイン チリコンカン コッペパン へちまのクリームスープ 牛乳	今月は「ミンダグ」のレシピを紹介します♪ 
あか き みどり	牛乳、とり、油あげ、みそ、豆乳、ツナ、まめあじ こめ、さとう、サトイモ、大豆油、小麦粉、でんぶん	牛乳、卵、とり、ごま、ぶたにく、チキアギ、あつあげ こめ、でんぶん、三温糖、大豆油	牛乳、とり、みそ、かつおぶし、さば こめ、じゃがいも、三温糖	牛乳、とり、く、脱脂粉乳、白いんげん豆、きゅうりにく、ぶたにく、ウイナ、大豆たんぱく、豚レバー、赤インゲン豆、大豆 パン、じゃがいも、生クリーム、小麦粉、マーガリン、三温糖、でんぶん、大豆油	西原町のホームページで紹介しています(^^)

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか?給食費の完納にご協力ください。