

令和4年 6月給食予定献立表



北中城村立学校給食共同調理場
TEL:098-935-3545
FAX:098-935-3546

◎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。給食費は毎月10日までに収めましょう。

日 (曜日)	献立名	主な食品と体内でのほたらき			栄養価(上小、下中)		
		おもに体の組織をつくる (赤の食品) たんぱく質・無機質	おもにエネルギーとなる (黄の食品) 炭水化物・脂肪	おもに体の調子を整える (緑の食品) ビタミン	エネルギー	タンパク質	脂質
1 水	牛乳、ごはん、もずく丼 じゃがいものみそ汁、くだもの	牛乳、もずく、ぶたにく、かつお節 油揚げ、わかめ、麦みそ	米、油、三温糖、でん粉 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、小松菜、しょうが にんにく、しめじ、くだもの	522	19.3	14.9
					627	22.2	16.4
2 木	牛乳、ごはん、いんげんのみそ炒め 沢煮椀、タピオカアンダギー	牛乳、とりにく、かつお節、昆布だし ぶたにく、チキアギ、赤みそ	米、三温糖、油、紅イモ、タピオカ粉 白玉粉	だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ しいたけ、いんげん、キャベツ たまねぎ	556	20.2	13.3
					667	23.2	14.4
3 金	牛乳、ごはん、シブインブシー おかか和え、あまがし	牛乳、ぶたにく、厚揚げ、昆布 ちきあぎ、かつお節、糸けずり 金時豆	米、三温糖、油、押し麦、黒糖	とうがん、にんじん、こんにやく 小松菜、しいたけ、きゅうり、もやし キャベツ、	625	26.7	13.7
					749	30.9	15.2
6 月	牛乳、ごはん、豚ニラもやし炒め ししやものゴマ天ぷら、ゆし豆腐	牛乳、ゆし豆腐、昆布だし、かつお節 ぶたにく、厚揚げ、ししやも、卵	米、油、ごま油、小麦粉、黒ゴマ 大豆油	ねぎ、しょうが、もやし、キャベツ ニラ、にんじん、たまねぎ、にんにく	587	28.3	22.3
					691	31.7	24.8
7 火	牛乳、ひじきごはん、豆腐の野菜あんかけ 具だくさん汁、くだもの	牛乳、とりにく、ひじき、油揚げ チキンフイオン、かつお節、昆布だし 豆腐、ぶたにく	米、押し麦、油、でん粉、三温糖	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ 大根、はくさい、小松菜、こんにやく たまねぎ、ニラ、しょうが、くだもの	536	21.7	18.3
					651	27.7	22.7
8 水	牛乳、コッペパン、チキンのガーリック焼き フレンチサラダ、ポークビーンズ	牛乳、ぶたにく、ウインナー、大豆 白いんげん豆、ポークフイオン とりにく	コッペパン、じゃがいも、小麦粉、油 三温糖、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、セロリ、パセリ マッシュルーム、にんにく、トマト キャベツ、きゅうり、あお豆、コーン	674	30	28.3
					778	34.6	32.5
9 木	牛乳、もちきびごはん、マーボーなす ビーフンサラダ、白菜の中華スープ	牛乳、とりにく、かつお節、昆布だし 豆腐、ぶたにく、ぶたレバー、大豆 赤みそ、チキンフイオン、ハム	米、もちきび、でん粉、三温糖、油 ごま油、ビーフン、白ゴマ	はくさい、にんじん、長ねぎ、えのき きくらげ、なす、たけのこ、たまねぎ ニラ、しいたけ、しょうが、にんにく きゅうり、小松菜、もやし	569	23.8	16.3
					685	27.5	18.4
10 金	牛乳、ごはん、魚の梅みそ焼き 筑前煮、かきたま汁	牛乳、卵、かつお節、昆布だし とりにく、ホキ、甘口白みそ	米、でん粉、三温糖	小松菜、にんじん、えのき、だいこん ごぼう、こんにやく、竹の子、しいたけ れんこん、さやいんげん、梅肉	493	25.4	11.2
					590	29.9	12.1
13 月	牛乳、ごはん、キーマカレー ブロッコリーサラダ、フルーツカクテル	牛乳、牛肉、ぶたにく、大豆 ポークフイオン、	米、じゃがいも、小麦粉、油、白ゴマ カレールウ、三温糖、ごま油 カクテルゼリー	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト ピーマン、かぼちゃ、ブロッコリー カリフラワー、キャベツ、コーン パイン缶、モモ缶、みかん缶 ナタデココ、シークワーサー	632	20.4	21.4
					761	23.5	24.2
14 火	牛乳、みそラーメン、ミニ肉まん 海藻サラダ	牛乳、ぶたにく、とりにく、赤みそ 白みそ、鶏がら、豚骨、かつお節 ひとくち肉まん、ちりめん	中華めん、ごま油、白ゴマ、三温糖	たまねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ コーン、きくらげ、にんにく、しょうが 海藻、だいこん、きゅうり	536	25.4	15.8
					628	29.3	17.3
15 水	牛乳、ごはん、豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの卵とじ、けんちん汁	牛乳、豆腐、かつお節、昆布だし ぶたにく、ツナフレーク、卵	米、里芋、ごま油、三温糖、油	だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ しょうが、ゴーヤー、たまねぎ	539	24.2	19.1
					657	28.9	22.2
16 木	牛乳、ゆかりごはん、魚のゆあん焼き さわやか和え、かしわ汁	牛乳、とりにく、昆布、赤みそ、白みそ かつお節、さば	米、じゃがいも、オリーブ油、三温糖	ゆかり、だいこん、小松菜、しいたけ シークワーサー、キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん	511	24.3	16
					620	28.9	18.5
17 金	牛乳、ごはん、アンダンスー、焼きのり 小松菜エリンギ炒め、シカムドゥチ	牛乳、赤みそ、麦みそ、焼きのり ツナフレーク、ぶたにく、豚骨 カステラかまぼこ、かつお節 ゴーコン	米、三温糖、油	こんにやく、とうがん、ねぎ、しいたけ 小松菜、キャベツ、エリンギ、にんじん たけのこ、にんにく	504	24	13.2
					597	27.1	14.7
20 月	牛乳、きなこ揚げパン、アスパラソテー ABCスープ	牛乳、きな粉、脱脂粉乳、といにく 鶏がら、ベーコン	コッペパン、三温糖、アーモンド 黒糖、大豆油、マカロニ、じゃがいも 油	たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ いんげん、トマト、アスパラ、コーン ブロッコリー、しめじ、にんにく	571	23.7	20.2
					644	26.1	22.1
21 火	牛乳、ごはん、ビビンバ(肉みそ・ナムル・錦糸卵) わかめスープ、くだもの	牛乳、牛肉、ぶたにく、大豆、赤みそ 錦糸卵、豆腐、わかめ、鶏がら かつお節	米、三温糖、ごま油、白ゴマ、でん粉	きくらげ、にんにく、しょうが、もやし 小松菜、にんじん、たまねぎ、くだもの	555	21.7	19.4
					668	25.1	21.6
22 水	牛乳、カンダバージュシー、焼いも パイパイリチー、くだもの	牛乳、ぶたにく、かつお節、チキアギ 厚揚げ、ツナフレーク	米、無圧ペン麦、さつまいも、油	にんじん、カンダバー、だいこん しいたけ、パイパイ、ニラ、くだもの	422	18.5	12.3
					508	21	13.1
24 金	牛乳、ごはん、魚の人参ソース焼き 彩りはりはり漬け、さつま汁	牛乳、とりにく、みそ、かつお節 ホキ、糸けずり	米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ 白ゴマ、三温糖	ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ こんにやく、しいたけ、パセリ はくさい、きゅうり、たくあん、きくらげ	495	20.7	14
					597	24.5	15.1
27 月	牛乳、コーンチャーハン、肉団子スープ 中華和え、くだもの	牛乳、ウインナー、ベーコン ポークフイオン、ミートボール とりにく、鶏がら、かつお節、ハム	米、油、ごま油、三温糖	にんじん、たまねぎ、インゲン、もやし コーン、しいたけ、はくさい、長ねぎ たけのこ、しょうが、きゅうり、くだもの	512	19.3	18.9
					585	21.4	21
28 火	牛乳、スパゲティナポリタン、スパニッシュオムレツ ハニーマスタードサラダ	牛乳、ウインナー、チキンフイオン 卵、チーズ	スパゲティ、三温糖、油、じゃがいも はちみつ、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、にんにく、キャベツ 赤ピーマン、ブロッコリー、きゅうり コーン	529	22.6	22.9
					604	25.4	25.8
29 水	牛乳、ごはん、ひじきの佃煮、冬瓜のそぼろ煮 梅肉和え	牛乳、ひじき、ちりめん、糸けずり ぶたにく、厚揚げ、	米、白ゴマ、三温糖、水あめ、でん粉 油	とうがん、にんじん、たまねぎ しいたけ、グリーンピース、しょうが だいこん、きゅうり、梅肉	515	19.8	16.2
					619	22.9	18.1
30 木	牛乳、五穀ごはん、岩石揚げ ごまジャコ和え、豚汁	牛乳、ぶたにく、白みそ、赤みそ かつお節、ハム、チーズ、卵 チリメン、	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉 大豆油、白ゴマ、三温糖、ごま油	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ こんにやく、しょうが、あお豆 キャベツ、きゅうり	575	22.6	16.7
					692	26.3	18.1



★6月の学校行事予定★
○島袋小学校
6月5日(日) 日曜参観日
6月6日(月) 振替休日

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。みんなで考えてみましょう。
また、6月は食育月間です。食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。食べものに感謝し、バランスのよい食事を心がけていきましょう。



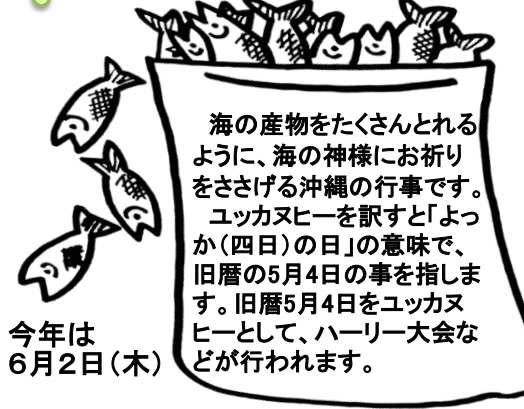
かむことの効果 弥生時代の卑弥呼の食事はとてもおいしい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



6月は残量調査週間です。毎日の学校給食で栄養がきちんととれているかを調べ、食事内容の改善や食に関する指導に役立てることを目的としています。
今回は、北中城小学校を対象とし、期間は6月6日(月)～6月10日(金)です。

残さず食べようね!
〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

うちなー行事
ユッカヌヒー・グングッチグニチってなあに?



今年は6月2日(木)

グングッチグニチとは、旧暦五月五日の端午の節句の行事です。子どもの成長を祝って、あまがし(餅の入らないぜんざいに似た菓子)に菖蒲の葉をそえて仏壇に供えるます。菖蒲には邪気をはらう力があるとされています。

