

◇学校別内訳◇			
豊見城小	731	豊見城中	972
とよみ小	700	長嶺中	611
長嶺小	547	伊良波中	972
座安小	516	給食センター	58
上田小	955	とよみ教室	
伊良波小	561	合計	8,176
豊崎小	793		
ゆたか小	760		

令和5年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

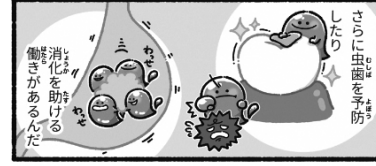
6月の予定献立表



学校	学校	E	P	F
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

だ液(つば)の働き



6/4~6/10 歯と口の健康週間

80歳になっても20本の歯を保ちましょう

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには歯と口が健康でなくてはなりません。

「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。よりよい食生活を自覚して、できることから取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」

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

ゆっくりよくかんで食べていますか？

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

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

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。	5(月) 歯と口の健康週間 こんだて カップもずく 牛乳 きんぴらごぼう ごはん みそ汁	6(火) 梅の日 こんだて 黒糖ビーンズ 牛乳 筑前煮 カリカリ梅ごはん 魚ソーメン汁	7(水) 骨を強くする食べもの こんだて キャベツのメンチカツ あさりトマトのスパゲティ 骨太サラダ	8(木) よく噛んで食べよう こんだて オレンジ1/4 牛乳 いわしの梅煮 ごはん キムチチーズ肉じゃが	9(金) すいかの名産地(沖縄) こんだて マスカット すいか(中学校) 牛乳 ゼリー(小学校) 干切りイリチー ごはん ゆし豆腐
	12(月) 大根は大きな根? こんだて カルフィッシュ 牛乳 納豆入りアンドンスープ 鶏大根 ごはん	13(火) 中華料理(ホイコーロー) こんだて うまかつ 牛乳 ホイコーロー ごはん 春雨スープ	14(水) 牛乳の変身 こんだて タンカン風味サラダ 牛乳 チーズ きな粉揚げパン(上田小・とよみ小・長嶺小・ゆたか小) コッペパン・黒豆きなこクリーム 豆乳クリーム スープ	15(木) 第3木曜日は琉球料理の日 こんだて 給食のり 牛乳 ゴーヤーチャンプルー ごはん イナムドゥチ	16(金) カルシウムの多い魚 こんだて ししゃもフライ 牛乳 クープジュシー(上田小・とよみ小・長嶺小・ゆたか小) 鶏の炊き込みごはん けんちん汁(上記以外の学校)
	19(月) わかめの栄養 こんだて プルコギ丼 ①大きい皿にごはんを盛る。 ②プルコギをのせる。 プルコギ 麦ごはん ミニトマト 2個 牛乳 わかめスープ	20(火) 野菜や肉(魚)をプラスしよう こんだて すいか(上田小・とよみ小・長嶺小・ゆたか小) 牛乳 みかんゼリー(上記以外の学校) アジフライ たれ(レモン味) 冷やし中華(具材) 冷やし中華めん	21(水) あまがしはいつ食べる? こんだて あまがし 牛乳 ドライカレー ごはん 冬瓜のスープ	22(木) 慰霊の日前の給食 こんだて ンムクジアンダギー 牛乳 ポロポロジュシー パパイアイリチー	23(金) 慰霊の日 こんだて イラスト: 子供が給食を食べている様子
	26(月) 給食の手づくりルー こんだて コールスローサラダ 牛乳 バーガーパン ↑はさんで食べる 白身魚フライ かぼちゃのカレースープ	27(火) 豚肉パワーで疲労回復 こんだて すいか(豊見城小・座安小・伊良波小・豊崎小) 牛乳 りんごゼリー(上記以外の学校) 豚肉のしょうが焼き ごはん アーサ汁	28(水) 畑の肉!豆腐 こんだて オレンジ1/4 牛乳 春雨の中華サラダ ごはん マーボー豆腐	29(木) しっかり手洗いをしよう こんだて かぼちゃひき肉フライ 牛乳 豚肉のしらたき炒め わかめごはん	30(金) へちまを食べるのは沖縄だけ! こんだて もずく丼 もずく丼(具) ↓かけて食べる ごはん お芋の大福 牛乳 へちまのみそ汁

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。毎月10日までに納めましょう★

☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります。

令和5年6月 食材詳細献立表

表示義務(特定原材料7品目) 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに
 ※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。
 ※食材や調味料等について、()内にアレルギー食材の記載をしています。
 ※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、大豆油(大豆)、さとう、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。
 ※アレルギーもすくのは、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。
 ※カワハギ、海産類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。
 ※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は、基本的に卵抜きを使用しています。
 ※大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コグミネーション)を完全に避けることはできません。
 ※詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料
1	木	ごはん		こめ		
		キャベツのコンソメスープ		ABCマカロニ, じゃがいも	キャベツ, にんじん, たまねぎ, しいたけ	ポークブイヨン(豚・鶏)
		タコスミート	牛肉, 豚肉, 高野豆腐		にんじん, たまねぎ, ピーマン, トマト, にんにく	ポークブイヨン(豚・鶏), チリミックス(乳, 小麦, 豚)
		スライスチーズ	チーズ			
2	金	ごはん		こめ		
		ハヤシライス	豚肉	じゃがいも, マーガリン(乳), 小麦粉, 生クリーム	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, しめじ, トマト, コーン, にんにく	ハヤシルー(小麦, 大豆, 牛), フォンドボー(小麦・牛・大豆・鶏・ ゼラチン), ポークブイヨン(豚・鶏)
		車麩ナゲット	鶏肉	麩(小麦), なたね油(大豆)	にんにく	
		フルーツ白玉	黒豆	白玉団子	みかん, もも, 洋なし, ぶどう, パイン, チェリー	
5	月	ごはん		こめ		
		みそ汁	鶏肉, みそ	じゃがいも	大根, にんじん, チンゲン菜, ねぎ, しいたけ	チキンブイヨン(鶏)
		きんぴらごぼう	豚肉, うす揚げ	白ごま, ごま油	ごぼう, こんにゃく, にんじん, 赤ピーマン, ピーマン	ポークブイヨン(豚・鶏)
		カップもずく	もずく		シークワサー果汁	
6	火	かりかり梅ごはん		こめ		
		魚ソーメン汁	卵なし細かまぼこ, もずく		白菜, にんじん, 長ねぎ, えのき	ポークブイヨン(豚・鶏)
		筑前煮	鶏肉		にんじん, ごぼう, こんにゃく, しいたけ, 大根, あお豆	ポークブイヨン(豚・鶏)
		黒糖ピーンズ	大豆	黒糖		
7	水	あさりトマトのスパゲティ	あさり, 鶏肉	スパゲティ, オリーブ油	たまねぎ, にんじん, しめじ, トマト, なす, マッシュルーム, にんにく, パジル粉	チキンブイヨン(鶏)
		骨太サラダ	わかめ, 茎わかめ, 昆布, しらす	白すりごま, ドレッシング(小麦・大豆・りんご)	キャベツ, ブロッコリー, にんじん	
		キャベツメンチカツ	鶏肉, 豚肉	なたね油	キャベツ, たまねぎ	
		ごはん		こめ		
8	木	キムチ肉じゃが	豚肉, 油揚げ, チーズ	じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, あお豆, こんにゃく, 白菜キムチ(小麦, 大豆, りんご, さば)	
		いわしの梅煮	いわし		梅肉ペースト	
		オレンジ1/4		さとう, みずあめ	オレンジ	
		ごはん		こめ		
9	金	ゆし豆腐	ゆし豆腐		さんとうさい, ねぎ	ポークブイヨン(豚・鶏)
		千切りリチー	豚肉, 昆布, 卵なしチキアギ		切干大根, にんじん, 小松菜, こんにゃく	ポークブイヨン(豚・鶏)
		すいか(中学校)			すいか	
		マスカットゼリー(小学校)		さとう, みずあめ	ぶどう果汁	
12	月	ごはん		こめ		
		鶏大根	鶏肉, 絹厚揚げ, 卵なしボール天, うずら卵		大根, にんじん, たまねぎ, 白菜, きくらげ, にんにく, しょうが	ポークブイヨン(豚・鶏)
		納豆入りアングルスー	ひきわり納豆, みそ, かつお節			
		カルフィッシュ	かたくちいわし	米粉, さとう		
13	火	ごはん		こめ		
		春雨スープ	ミートボール(小麦・牛・豚・鶏・大豆)	はるさめ, だん粉	しいたけ, にんじん, 白菜, 小松菜, 長ねぎ	ポークブイヨン(豚・鶏)
		回鍋肉	豚肉, 厚揚げ, みそ	ごま油, だん粉	にんにく, しょうが, キャベツ, ピーマン, にんじん, たけのこ	トウバンジャン(大豆) テンメンジャン(小麦・大豆)
		うまかつ十	大豆, かたくちいわし, 昆布	セサミクラッカー(小麦・ごま), アーモンド, ひまわりの種, 松の実, かぼちゃの種		
14	水	きなご揚げパン (上田小, とよみ小, 長嶺小, ゆたか小)	脱脂粉乳, きな粉	小麦粉, さとう, ショートニング, 黒糖		
		コッペパン(上記以外の学校)	脱脂粉乳	小麦粉, さとう, ショートニング		
		黒豆きなごクリーム(上記以外の学校)	きな粉	食用油脂(ごま), (一部乳由来成分)		
		豆乳クリームスープ	鶏肉, 無塩せきベーコン(豚), 豆乳	じゃがいも, 乳なしマーガリン(大豆), 小麦粉	にんじん, たまねぎ, 白菜, ブロッコリー, にんにく, マッシュルーム	ホワイトルー(小麦・豚) チキンブイヨン(鶏)
15	木	たんかん風味サラダ	鶏肉	ドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン)	ブロッコリー, きゅうり, にんじん, コーン	
		チーズ	チーズ			
		ごはん		こめ		
		イナムドウチ	豚肉, 卵なしかまぼこ, みそ		しいたけ, こんにゃく	ポークブイヨン(豚・鶏)
16	金	ゴーヤチャンプルー	卵, ツナ, 無塩せきポーク(豚・鶏), 豆腐	大豆油	ゴーヤ, にんじん, たまねぎ	
		給食のり	のり	さとう, みずあめ		
		クープジュシー (上田小, とよみ小, 長嶺小, ゆたか小)	豚肉, 卵なしかまぼこ, 昆布	こめ, 麦(大麦)	にんじん, しいたけ, ねぎ	チキンブイヨン(鶏)
		炊き込みごはん(上記以外の学校)	鶏肉	こめ	ごぼう, にんじん, しいたけ	
19	月	けんちん汁	油揚げ, 豆腐		大根, にんじん, 長ねぎ, しいたけ	ポークブイヨン(豚・鶏)
		ししゃもフライ	ししゃも	パン粉(小麦・大豆), だん粉(小麦)		
		麦ごはん		こめ, 麦(大麦)		
		わかめスープ	豆腐, わかめ	だん粉, ごま油	にんじん, えのき, 長ねぎ, にんにく	チキンブイヨン(鶏)
20	火	ブルコギ丼(具)	牛肉, 赤みそ	春雨, ごま油, 白ごま, だん粉	にんじん, ピーマン, たまねぎ, たけのこ, にんにく, こんにゃく	ブルコギのたれ(小麦・大豆・もも・ごま) コチュジャン(大豆), テンメンジャン(小麦・大豆)
		ミニトマト2個			トマト	
		冷やし中華(中華麺)		小麦粉, 植物油		
		冷やし中華(具)	無塩せきハム(豚・鶏), ツナ, わかめ		きゅうり, もやし, 小松菜, にんじん	
21	水	冷やし中華(たれ)		ごま油, なたね油(大豆)	りんご, レモン果汁	
		あじフライ	あじ	パン粉(小麦)		
		すいか (上田小, とよみ小, 長嶺小, ゆたか小)			すいか	
		みかんゼリー(上記以外の学校)		さとう, みずあめ	みかん果汁	
22	木	ごはん		こめ		
		冬瓜のスープ	鶏肉		えのき, しいたけ, 冬瓜, にんじん, 小松菜	チキンブイヨン(鶏)
		ドライカレー	鶏肉, 豚肉, 刻み大豆, 高野豆腐		ごぼう, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン, コーン, ブルーン, にんにく, トマト	ドライカレールー(乳・小麦・りんご・牛・ 豚), デミグラスソース(小麦・鶏)
		あまがし	金時豆	黒糖, 押し麦(大麦)	緑豆	
26	月	ポロポロジュシー	鶏肉, 卵なしかまぼこ, もずく	こめ, 大麦, 大豆油	大根, にんじん, ねぎ, しいたけ	チキンブイヨン(鶏)
		パパイヤイリチー	豚肉, 卵なしチキアギ, みそ		青パパイヤ, にんじん, 小松菜	ポークブイヨン(豚・鶏)
		ナムクジャンダーギー		マッシュポテト, 紅いも, だん粉		
		バーガーパン		小麦粉, さとう, ショートニング		
27	火	かぼちゃのカレースープ	鶏肉, 白花生, 白いんげん豆, 豆乳	じゃがいも, 小麦粉, 乳なしマーガリン	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, にんにく	ホワイトルー(小麦・豚), チキンブイヨン(鶏)
		魚フライ	ホキ	パン粉(小麦・大豆), だん粉, 米粉, みずあめ		
		コールスローサラダ		ドレッシング, ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, きゅうり, コーン, にんじん	
		ごはん		こめ		
28	水	アーサ汁	アーサ, 絹ごし豆腐, 卵なしかまぼこ		大根, ねぎ	ポークブイヨン(豚・鶏)
		豚肉の生姜焼き	豚肉	だん粉	にんじん, たまねぎ, 小松菜, こんにゃく, たけのこ, 赤ピーマン, しょうが	
		すいか (豊見城小, 座安小, 伊良波小, 豊崎小)			すいか	
		りんごゼリー(上記以外の学校)		さとう, みずあめ	りんご果汁	
29	木	ごはん		こめ		
		マーボー豆腐	豚肉, 高野豆腐, 豆腐, みそ	ごま油, だん粉	にんにく, しょうが, 冬瓜, にんじん, たまねぎ, たけのこ, あお豆	テンメンジャン(小麦・大豆), オイスターソース(かきエキス), ポークブイヨン(豚・鶏), マーボー豆腐の素 (小麦・大豆・牛・豚・ゼラチン・ごま)
		春雨の中華サラダ	卵なしかまぼこ	はるさめ, ごま油, 白ごま	きゅうり, もやし, きくらげ, コーン	
		オレンジ1/4			オレンジ	
30	金	わかめごはん	わかめ	こめ		
		豚肉のしらす炒め	豚肉, 厚揚げ, 絹厚揚げ		にんにく, こんにゃく, たまねぎ, にんじん, 白菜, バクチョイ	ポークブイヨン(豚・鶏)
		かぼちゃひき肉フライ	豚肉	パン粉(小麦・大豆)	かぼちゃ, たまねぎ	ウスターソース(大豆・りんご)
		ごはん		こめ		
30	金	へちまのみそ汁	豚肉, 無塩せきポーク(豚・鶏), 豆腐, みそ		にんじん, へちま, 小松菜, たまねぎ	
		もずく丼	もずく, 豚肉		たまねぎ, コーン, にんじん, ピーマン, しょうが	
		おいも大福		さつまいも, もち粉, さとう, なたね油, みずあめ		
		ごはん		こめ		