



6月の予定献立表

◇学校別内訳◇

上田小	991	豊見城中	1,014
長嶺小	564	長嶺中	624
座安小	513	伊良波中	580
豊見城小	706	豊崎中	405
伊良波小	515	給食センター	59
とよみ小	704	★合計	8,169
豊崎小	742		
ゆたか小	752		

学校	エネルギー	たんぱく質	脂質
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。

2(月) 牛乳の栄養 お魚ふりかけ 牛乳 キムチーズ肉じゃが ごはん なめこのみそ汁	3(火) チャプチェはこの国の料理? チャプチェ 牛乳 ごはん ニラ玉スープ	4(水) よく噛んで食べよう! カルフィッシュ 牛乳 きんぴらのカレー風味 ごはん 豚汁	5(木) 歯と口の健康習慣 ポテトミートソース 牛乳 黒糖パン 貝たくさんスープ	6(金) 梅の日 オレンジ 牛乳 いわしのうめに ごはん 野菜のうま煮
9(月) 麴(こうじ)の力 ささみのナムル 牛乳 ごはん 白マーボー豆腐	10(火) ゴーヤーの栄養 オレンジ 牛乳 ゴーヤーチャンプルー ごはん シカムドゥッチ	11(水) ミネストローネについて レーズンクリーム(揚げパン以外の学校) 牛乳 人参とツナのサラダ きな粉揚げパン(ゆたか小・上田小・長嶺小・とよみ小) コッペパン(上記以外の学校) 白の野菜のミネストローネ	12(木) すいかについて すいか(中学校) 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごはん 冬瓜のスープ	13(金) 大根は大きな根? ししゃものレモンソース 牛乳 クワジャージー(ゆたか小・上田小・長嶺小・とよみ小) たきこみごはん(上記以外の学校) つくね汁
16(月) 残量調査①給食は誰が作ってる?? バナナ 牛乳 厚やきたまご ごはん とうがんのそばろ煮	17(火) 残量調査②ゆし豆腐について アガサー 牛乳 フータシヤー ごはん ゆし豆腐	18(水) 残量調査③生活リズムを整えよう 豆乳 パンナコッタ 牛乳 ハンバーグ ブラウンソースかけ バーガーパン コーンチャウダー	19(木) 残量調査④食育の日(かみかみ献立) にんじんシリシリ 牛乳 スルルーの青のり揚げ 鶏シブイ汁 ごはん	20(金) 残量調査⑤慰霊の日の給食 牛乳 ンムクジアンダギー ボロボロジュシー タマナーチャンプルー
23(月) 慰霊の日 こんだて	24(火) カレーの歴史(れきし) カラフルポンチ 牛乳 ごはん ポークカレー	25(水) ぎょうざ発祥の地 中華あんかけ 牛乳 揚げぎょうざごはん ワンタンスープ	26(木) あんだんすーとは? パインスライス 梅あんだんすーごはん 煮つけ	27(金) 冷やし中華 すいか(豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) マスカットゼリー(その他学校) ①中華麺を入れる ②冷やし中華の具をのせる ③たれをかける 冷やし中華 冷やし中華(具)

30(月) 沖縄の味! タコライス

タコライス 牛乳
 タコスミート(具)
 スライスチーズ
 のせて食べる
 ごはん 野菜ポトフ

健康な体づくりはよくかむことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか?よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

【よくかむ】ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる

食後の歯みがき習慣

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生産にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

牛乳が白く見えるのはなぜ?

牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。

6月1日は牛乳の日
 6月は牛乳月間

雪や雲が白く見えるのも光の乱反射によるものです。

Ca

★学校給食は皆さまが納める給食費からつくられます。納付期限は毎月10日となっております★
 ☆毎月10日までに納めるようにしましょう☆

令和7年6月 食品詳細献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

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
その他
大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、山芋、くるみ、カシューナッツ、ごま、パイン、マンゴー、メロン、アーモンド、まぐろ、牛肉

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。 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。
※食材や調味料等について、()内にアレルギー食材の記載しています。
※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、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。
※アラーサーもずくの養殖場には、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、海藻類、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の練り製品は卵抜きを使用しています。卵入りを使用する際は、下記の表に記載します。
※大量調理を行うため、微量のアレルギーの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。
※給食で使用しているてん粉の原料はじゃがいもを記載しています。その他の食材由来のてん粉を使用する際は、下記の表に記載します。

日	曜日	こんだて	おもに体をつくるものになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり)	調味料
2	月	ごはん キムチーズ肉じゃが なめこのみそ汁 お魚ふりかけ	豚肉,チーズ 豆腐,もずく,油揚げ,みそ,赤だし(大豆,鶏) かつお節,いわし削り節,さば節,ごま,青のり,黒のり	こめ 大豆油,じゃがいも 水あめ,てん粉,マッシュポテト	にんにく,にんじん,たまねぎ,えだ豆,こんにゃく,白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) なめこ,大根 かぼちゃ粉末	
3	火	ごはん チャプチェ ニラ玉スープ	牛肉,豚肉 鶏肉,たまご	こめ 大豆油,春雨,ごま油,てん粉,ごま でん粉	にんにく,にんじん,ピーマン,たまねぎ,赤ピーマン,こんにゃく にんじん,コーン,にら	コチュジャン(大豆) チキンブイヨン(鶏)
4	水	ごはん きんぴらのカレー風味 豚汁 カルフィッシュ 黒糖パン	豚肉,油揚げ 豚肉,豆腐,麦みそ,白みそ 片くちいわし 脱脂粉乳	こめ 大豆油,ごま,ごま油 じゃがいも,さといも でん粉,米粉 小麦粉,ショートニング,黒糖	ごぼう,こんにゃく,にんじん にんじん,長ねぎ,しいたけ,大根,小松菜	チキンブイヨン(鶏) チキンブイヨン(鶏) 大豆由来成分
5	木	ごはん ポテトミートソース 真だくさんスープ	豚肉,豚レバー,大豆 豚肉	じゃがいも,大豆油 大豆油	にんにく,たまねぎ,トマト,にんじん,セロリ にんにく,キャベツ,たまねぎ,にんじん,コーン	大豆由来成分 チキンブイヨン(鶏)
6	金	ごはん いわしの梅煮 野菜のうま煮 オレンジ	いわし,かつお節 鶏肉,うずら卵,油揚げ,かんもどき(大豆)	こめ でん粉,水あめ 大豆油	梅肉 大根,にんじん,小松菜,たけのこ,しょうが オレンジ	ポークブイヨン(鶏,豚)
9	月	ごはん 白麻婆豆腐 ささみのナムル	豚肉,高野豆腐,豆腐 とりささみ	こめ 大豆油,ごま油,てん粉 春雨,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,大根,にんじん,たまねぎ,たけのこ,にら,干しいたけ きゅうり,もやし,にんじん,長ねぎ,たまねぎ	ポークブイヨン(鶏,豚)
10	火	ごはん ゴーヤーチャンプルー シカムウドチ オレンジ	卵,豚肉,ツナ,豆腐,高野豆腐 豚肉,かまぼこ	こめ 大豆油	ゴーヤー,にんじん 大根,こんにゃく,干しいたけ,しょうが オレンジ	ポークブイヨン(鶏,豚)
11	水	きなこ揚げパン(ゆたか小・上田小・長嶺小・とよみ小) コッペパン(その他学校) 白の野菜ミネストローネ 人参とツナサラダ レーズンクリーム(揚げパン以外の学校)	脱脂粉乳,きなこ 脱脂粉乳 豚肉,白花豆,白いんげん豆 ツナ 脱脂粉乳	ショートニング,小麦粉,黒糖,大豆油 小麦粉,ショートニング じゃがいも 卵なしマヨネーズ,オリーブ油 食用油脂,水あめ		大豆由来成分 大豆由来成分 ポークブイヨン(鶏,豚) ブロッコリー,にんじん,ごぼう,きゅうり,コーン 大豆由来成分
12	木	ごはん 豚肉の生姜焼き 冬瓜スープ すいか(中学校)	豚肉,みそ アーサ,豆腐	こめ 大豆油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,たけのこ,にら 冬瓜,干しいたけ,しょうが すいか	リンゴピューレー(りんご) チキンブイヨン(鶏)
13	金	クファージュシー(ゆたか小・上田小・長嶺小・とよみ小) 炊き込みごはん(その他の学校) ししゃものレモンソース つくね汁	豚肉,かまぼこ,こんぶ,油揚げ 鶏肉,かつお節 子持ちししゃも つくね(鶏肉)	こめ,大豆油,ラード(豚) こめ,植物油 でん粉,米粉,大豆油 てん粉	にんじん,ねぎ,干しいたけ ごぼう,干しいたけ,にんじん レモン果汁 大根,パクチョイ,にんじん,干しいたけ,たまねぎ	ポークブイヨン(鶏,豚) チキンエキス(鶏) ポークブイヨン(鶏,豚)
16	月	ごはん 県産厚焼き玉子 冬瓜のそぼろ煮 バナナ	卵,かつお節 鶏肉,刻み大豆,厚揚げ	こめ 大豆油 大豆油,じゃがいも,てん粉		ポークブイヨン(鶏,豚)
17	火	ごはん ゆし豆腐 フータシヤ 黒糖蒸しケーキ(小学校) アガラサー(中学校)	ゆし豆腐,アーサ 卵,ツナ 小麦粉,牛乳 小麦粉	こめ 麵(小麦),大豆油 黒糖	ねぎ にんじん,キャベツ	ポークブイヨン(鶏,豚) ベーキングパウダー
18	水	パンガーパン ハンバーグブラウンソースかけ コーンチャウダー 豆乳パンナコッタ	脱脂粉乳 鶏肉,豚肉,大豆 鶏肉,白花豆,白いんげん豆,豆乳 豆乳	小麦粉,ショートニング ラード(豚),でん粉,植物油,マッシュポテト 大豆油,じゃがいも,米粉,乳なしマーガリン(大豆,豚) 水あめ,てん粉	たまねぎ,赤ピーマン,しめじ,パセリ にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,コーン	大豆由来成分 デミグラスソース(小麦,鶏肉) チキンブイヨン(鶏) りんご
19	木	ごはん スルルーの青のり揚げ 人参シリシリ 鶏シブイ汁	きびなご,青のり粉 卵,ツナ 鶏肉,昆布	こめ 米粉,てん粉,大豆油 大豆油		
20	金	ポロポロジュシー タマナーチャンプルー ムクジアンダーギー	豚肉,もずく 豚肉,豚三枚肉,かまぼこ,豆腐,かつお節	こめ,麦 大豆油 マッシュポテト,紅芋,てん粉,大豆油	大根,にんじん,ねぎ,干しいたけ にんじん,キャベツ,もやし,小松菜,にんにく	チキンブイヨン(鶏)
24	火	ごはん ポークカレー カラフルポンチ	豚肉,鶏レバー	こめ じゃがいも,乳無マーガリン,米粉,大豆油,黒糖	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,にんにく もも,ぶどう,パインアップル,洋なし,さくらんぼ,パイン,アロエ	チャツネ(りんご)
25	水	ごはん ジャンボ揚げギョーザ 中華あんかけ ワンタンスープ	豚肉,鶏肉,大豆 豚肉,うずら卵 ワンタン(小麦,豚肉,大豆,ごま)	こめ 小麦粉,パン粉,でん粉,ごま油,大豆油 大豆油,てん粉 ごま油	キャベツ,にら,長ねぎ,しょうが,にんにく にんにく,にんじん,たまねぎ,白菜,パクチョイ,たけのこ,しょうが 大根,にんじん,干しいたけ,長ねぎ	オイスターソース(加工) ポークブイヨン(鶏,豚),オイスターソース(加工) ポークブイヨン(鶏,豚)
26	木	ごはん 煮つけ 梅あんさんすー パイン缶	鶏肉,絹揚げ,昆布,かまぼこ 白みそ,麦みそ,かつお節	こめ 大豆油 大豆油	こんにゃく,にんじん,冬瓜,小松菜 梅びしお(りんご) パイン	冷やし中華たれ(ごま,大豆,りんご)
27	金	冷やし中華 白身魚フライ すいか(豊崎小,座安小,豊見城小,伊良波小) マスカットベリー(その他学校)	とりささみ すけそうだら	中華めん(小麦,大豆,ごま)ごま,ごま油 パン粉,小麦粉,水あめ,てん粉,米粉,大豆油	きゅうり,もやし,にんじん すいか	
30	月	ごはん タコスミート 野菜ポトフ スライスチーズ	豚肉,刻み大豆,高野豆腐 ミニウィンナー(鶏肉,豚肉) スライスチーズ	こめ 大豆油 じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ピーマン,にんにく,トマト たまねぎ,にんじん,キャベツ	クッキングソース(豚),ポークブイヨン(鶏,豚) チキンブイヨン(鶏)