

2020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 (月)	牛乳、もちきびごはん、大根のそぼろ煮 キャベツのごま和え、もずくみそ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、厚揚げ、 かつお節、ちくわ、もずく、豚肉、 糸けずり、赤みそ	米、もちきび、三温糖、油、でん粉、 白ごま	大根、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、 いんげん、しょうが、キャベツ、 小松菜、もやし、ねぎ	569 683	21.4 24.7	18.1 20.1
2 (火)	牛乳、中華おこわ、さばの豆板醤焼き ワンドラスープ、果物	牛乳、豚肉、しらす干し、ひじき、 ポークフィオン、さば、かつお節、 鶏がら	米、もち米、ごま油、白ごま、小麦 粉、 でん粉、砂糖	にんじん、長ねぎ、竹の子、しょう が、 しいたけ、にんにく、小松菜、白菜、 えのきたけ、ねぎ、果物	533 639	24.8 26.1	18.4 24.1
3 (水)	牛乳、コッペパン、トマトオムレツ、 牛肉と豆のシチュー、フレンチサラダ	牛乳、牛肉、レドキドニー、大豆、 白花生、鶏がら、卵、鶏肉	コッペパン、じゃがいも、小麦粉、油、 ハヤシルウ、三温糖、オリーブ油	にんにく、にんじん、ブロッコリー、 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、 レモン	595 754	24.7 30.4	23.4 28.7
4 (木)	牛乳、ごはん、れんこんとごぼうの金平 ししゃものごま天ぷら、カルシウムたっぷりみそ汁	牛乳、豚肉、チキアギ、ししゃも、 卵、厚揚げ、しらす干し、わかめ、 赤みそ、白みそ、かつお節	米、三温糖、白ごま、油、小麦粉、 黒ごま、大豆油、じゃがいも	ごぼう、れんこん、にんじん、 こんにゃく、いんげん、小松菜	600 713	26.4 29.9	19.6 21.6
5 (金)	牛乳、ごはん、タマナーチャンプルー、 シカムドゥチ、タピオカアングラー	牛乳、豆腐、ツナ、豚肉、 カステラがまぼこ、豚骨、かつお節	米、油、紅芋、タピオカ粉、白玉粉、 三温糖	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、 小松菜、冬瓜、ねぎ、しいたけ、 こんにゃく	548 659	20.5 23.7	14.5 16.1
8 (月)	牛乳、スパゲティミートソース、アーモンド 花野菜サラダ、マッシュポテト	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、大豆、 ポークフィオン、ツナ	スパゲティ、三温糖、油、じゃがい も、 バター、アーモンド	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、 トマト、マッシュルーム、にんにく、 パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、 キャベツ、コーン	539 605	22.2 24.4	21.4 22.9
9 (火)	牛乳、ごはん、魚の甘酢かけ、 人参しりしり、島野菜のみそ汁	牛乳、卵、ツナ、豚肉、豆腐、 麦みそ、かつお節、グルコン	米、油、でん粉、大豆油、黒糖	にんじん、玉ねぎ、にら、かぼちゃ、 冬瓜、へちま、しいたけ、しょうが ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	582 692	27.5 31	17.7 19.8
10 (水)	牛乳、麦ごはん、わかめスープ、果物 ビビンバ(肉みそ、錦糸卵、ナムル)	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、 赤みそ、卵、わかめ、鶏肉、鶏がら、 かつお節	米、麦、三温糖、油、ごま油、白ごま	木くらげ、にんにく、しょうが、もやし、 小松菜、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、 竹の子、えのきたけ、果物	575 689	23.4 26.8	19.9 21.8
11 (木)	牛乳、鶏ごぼうめし、あじの香味焼き、 大根の梅和え、小松菜のみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐 ポークフィオン、あじ、糸けずり 赤みそ、白みそ、かつお節	米、麦、三温糖、油、	ごぼう、にんじん、青豆、しいたけ、 しそ、長ねぎ、しょうが、きゅうり、 大根、梅肉、小松菜、えのきたけ	514 593	25.7 30	15 16.6
12 (金)	牛乳、揚げパン、キャベツとコーンのソテー、 ミネストローネ、チーズ	牛乳、きな粉、脱脂粉乳、鶏肉、 ベーコン、レドキドニー、 白いんげん豆、鶏がら、チーズ	コッペパン、大豆油、アーモンド、 黒糖、三温糖、油、じゃがいも	キャベツ、コーン、小松菜、 にんじん、しめじ、玉ねぎ、セロリ、 大根、トマト、パセリ	605 706	24.7 28.8	23.3 27
15 (月)	牛乳、ごはん、マーボー豆腐、 パンサンサー、小魚とナッツの黒糖がらめ	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚レバー、 大豆、赤みそ、チキンブイオン、 ハム、大豆、カエリ	米、三温糖、油、ごま油、でん粉、 春雨、アーモンド、カシューナッツ、 白ごま、黒糖、水あめ	竹の子、にんじん、玉ねぎ、にら、 長ねぎ、木くらげ、しいたけ、 しょうが、にんにく、きゅうり	651 787	28.2 32.8	24.3 27.8
16 (火)	牛乳、ひじきごはん、魚の西京焼き、 けんちん汁、果物	牛乳、鶏肉、ひじき、油揚げ、 かつお節、ホキ、甘口白みそ、 白みそ、豆腐、だし昆布、かつお節	米、麦、油、里芋	にんじん、ねぎ、ごぼう、大根、 こんにゃく、しいたけ、長ねぎ、果物	509 584	22.1 25.9	13.1 14.1
17 (水)	牛乳、コッペパン、チキンのマーマレード焼き、 アスパラサラダ、クラムチャウダー	牛乳、鶏肉、あさり、ベーコン、 脱脂粉乳、生クリーム、鶏がら	コッペパン、マーマレード、三温糖、 オリーブ油、じゃがいも、小麦粉、油	アスパラガス、キャベツ、コーン、 赤ピーマン、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、セロリ、パセリ	644 743	28.1 32.6	25 28.5
18 (木)	牛乳、ごはん、きびなごのから揚げ、 からし菜炒め、ゆし豆腐	牛乳、きびなご、厚揚げ、ツナ、 ゆし豆腐、赤みそ、白みそ、かつお 節	米、でん粉、大豆油、油	からし菜、キャベツ、もやし、 にんじん、ねぎ、山東菜	546 654	27.4 31.9	17.7 19.9
19 (金)	牛乳、ごはん、五目卵焼き、 肉じゃが、小松菜のじゃこ和え	牛乳、豚肉、しらす干し、卵、ツナ、 ひじき、かつお節	米、じゃがいも、油、三温糖、白ごま	玉ねぎ、にんじん、いんげん、 こんにゃく、しょうが、小松菜、 キャベツ、もやし、しいたけ、にら	553 660	23.3 27.7	15 16.5
22 (月)	牛乳、カンダバージュシー、焼き芋、 パパイアイリチー、果物	牛乳、豚肉、かつお節、厚揚げ、 ツナ	米、麦、油、さつまいも	にんじん、カンダバ、冬瓜、 しいたけ、パパイア、にら、果物	424 480	16.8 18.8	13.5 14.7
24 (水)	牛乳、うちなー焼きそば、 魚汁、黒糖アガラサー、	牛乳、豚肉、チキアギ、アーサ、 赤魚、豆腐、麦みそ、赤みそ、 かつお節	沖縄そば、油、小麦粉、黒糖	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、にら、 木くらげ、にんにく、大根、ねぎ	579 665	26.2 30	23.7 26.9
25 (木)	牛乳、ごはん、シブインブシー、あまがし ゴーヤーのシークワサー和え	牛乳、豚肉、厚揚げ、チキアギ、 昆布、かつお節、ツナ、金時豆	米、三温糖、油、麦、黒糖	冬瓜、にんじん、こんにゃく、 小松菜、しいたけ、キャベツ、 ゴーヤー、コーン、シークワサー	641 770	25.2 29	14.6 16.2
26 (金)	牛乳、ごはん、回鍋肉、餃子、 ニラ玉スープ	牛乳、豚肉、赤みそ、卵、 絹ごし豆腐、かつお節、鶏がら	米、三温糖、油、でん粉、ごま油、 小麦粉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、赤ピーマン、長ねぎ、 竹の子、しょうが、にんにく、にら、 木くらげ、えのきたけ	539 667	21.8 25.8	17 19.5
29 (月)	牛乳、麦ごはん、チキンカレー たくあん着け、フルーツ白玉	牛乳、鶏肉、チキンブイオン	米、麦、じゃがいも、小麦粉、油、 カレーパウダー、白ごま、三温糖、 ごま油、白玉団子	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、 かぼちゃ、にんにく、もやし、 たくあん、きゅうり、みかん缶、 パイン缶、黄桃缶、シークワサー	643 770	20.4 23.6	17.3 19.4
30 (火)	牛乳、ごはん、魚のカラフル焼き、 ひじきの炒り煮、かぼちゃのみそ汁	牛乳、ホキ、ひじき、豚肉、チキア ギ、 大豆、かつお節、油揚げ、わかめ、 赤みそ、白みそ	米、マヨネーズ、三温糖、油	ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、 こんにゃく、にんじん、ごぼう、にら、 れんこん、かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ、 しめじ	556 669	24.3 28.9	16.9 18.9



6月4日からは歯と口の健康週間が始まります。よくかむことの大切さを伝えるため、「かみかみメニュー」をとりました。みなさんも、給食の「かみかみメニュー」を探してみてくださいね。食後の歯みがきをはじめ、むし歯にならないための食べ方などを給食中の放送でお伝えしていきます。
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。



よくかむことは、なぜいいの？

消化を助ける
食べ物を細かくすると同時に、
だ液の分泌を高めて、
消化を助けます。



歯ならびをよくして虫歯を防ぎます
よくかむことであごが発達し、
歯ならびがよくなります。



薄味でおいしく食べられるようになります
食品それぞれのおいしさが、
よりわかるようになります。



食べ過ぎによる肥満予防
よくかむと、脳が刺激されて満腹感を早く感じ、
食べ過ぎを防ぐことができます。



6月4日～10日は、「歯と口の衛生週間」になります。むし歯予防には、歯みがきをきちんとすることはもちろんですが、
食べ物をよくかんで食べることも大切です。

うちなー行事

ユッカヌヒー ・ グングワチグニチ

ってなあに？

海の産物をたくさんとれるように、海の神様にお祈りをささげる沖縄の行事です。
ユッカヌヒーを訳すと「よっか(四日)の日」の意味で、旧暦の5月4日の事を指します。旧暦5月4日をユッカヌヒーとして、ハリー大会などが行われます。

グングワチグニチとは、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(餅の入れ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。

今年は
6月24日！

