



令和5年

# 6月 給食だより



今帰仁村学校給食センター

56-2106

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

こ ん だ て	給食では、今帰仁村や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。 <b>今月のなきじん産食材</b> ゴーヤー カンダバ バー ウンチャー バー あかうり と うがん えりんぎ パパヤー きゅうり ピーマン トマト しょうが とうふ もずく	6月4日~10日 <b>歯と口の健康週間</b> 歯の病気を防ぐ食生活のポイント よくかんで食べる おやつは時間と量を決めて食べる 食べたらしっかりと歯をみがく 栄養バランスの良い食事を心がける 規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。		1 (木) 牛乳もち ★中華風たまごスープ ホイコーロー丼 (麦ごはん) 牛乳の日	2 (金) ★ムジヌフ天ぷら デークニーウブサー くふあじゅうしい アツシパレーにちなんで
	あか き みどり	だいたす かまほ とうりにく ちくわ あおのり こめ むぎ あぶら さとう こまこむぎこ さつまいも マーガリン しょうが だいこん たまねぎ にんじん えのき しめじ エリンギ あおめ こんにゃく ししいたけ こんにゃく	さば いか とうりにく ひじき あぶら べにいも マヨネーズ こま むぎくろこめ こめ アーモンド 玉ねぎ、にんじん あおめ こんにゃく こまつな コーン	だいたす あぶらあげ こんぶ ささいか きゅうにく こんにゃく めん オートミール コーンフレーク マシュマロ あぶら さとう こま マーガリン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん もやし きくらげ あかうり こまつな くだもの	だいたす とうふ ぶたにく たまご きゅうにゅう みそ きなこ はったいご タピオカ こんぶ こんにゃく あぶら あぶら さとう むぎこめ きゃべつ にんじん なかねぎ ほうきさい びんぼう もやし きくらげ しょうが コーン ししいたけ ちんげんさい
こ ん だ て	5(月) <b>今帰仁中欠食</b> 芋ごまステック 鶏そぼろ丼 きのこたつぷり汁 (麦ご飯) カミカミ献立	6(火) 青うめゼリー サバのごま焼き あじさいご飯 ★こんにゃく和え 梅の日	7(水) <b>兼次小5年のみ欠食</b> ★かみかみスナック ★はりはり漬け かみかみ中華焼きそば カミカミ献立	8(木) <b>兼次小5年のみ欠食</b> ★ボーナッツ かみかみ丼 (玄米ご飯) 根菜汁 カミカミ献立	9(金) <b>兼次小5年のみ欠食</b> ココナッツ ミルメーク フルーツ 焼きそば こっぺパン じゃが芋のみそ汁 焼きそばパンを作ろう! 今帰仁小運動会応援献立
あか き みどり	だいたす かまほ とうりにく ちくわ あおのり こめ むぎ あぶら さとう こまこむぎこ さつまいも マーガリン しょうが だいこん たまねぎ にんじん えのき しめじ エリンギ あおめ こんにゃく ししいたけ こんにゃく	さば いか とうりにく ひじき あぶら べにいも マヨネーズ こま むぎくろこめ こめ アーモンド 玉ねぎ、にんじん あおめ こんにゃく こまつな コーン	だいたす あぶらあげ こんぶ ささいか きゅうにく こんにゃく めん オートミール コーンフレーク マシュマロ あぶら さとう こま マーガリン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん もやし きくらげ あかうり こまつな くだもの	こんぶ きゅうにく たまご みそ こめ むぎ さつまいも ささいか あぶら さとう アーモンド こむぎこ げんまい こぼろ だいこん にんじん なかねぎ きくらげ しめじ こんにゃく いんげん れんこん	だいたす ぶたにく みそ かつおぶし あおのり めん じゃがいも あぶら ぼん ココナッツパウダー だんご さとう こんにゃく かつおぶし しょうが たまねぎ きりぼし だいこん ほうきさい ちんげんさい にんじん びんぼう もやし とうふ ナツメ
こ ん だ て	12(月) <b>今帰仁小欠食</b> グルクンのヨーグルトみそ焼 ★ゴーヤーチャンプルー 麦ごはん もずくのすまし汁	13(火) 残量調査 ★プロッコリーのレモン和え ケチャップライス やさいスープ	14(水) 残量調査 ★プロッコリーのレモン和え ケチャップライス やさいスープ	15(木) <b>今帰仁小5年のみ欠食</b> 残量調査 ウンチャータシヤー きびなごのウッチン揚げ 麦ごはん チムシンジ 琉球料理の日	16(金) <b>今帰仁小5年のみ欠食</b> 残量調査 じゃが芋の中華サラダ きな粉あげパン ★太平燕
あか き みどり	グルクン だいたす とうふ もずく ぶたにく たまご スキムミルク ヨーグルト みそ チーズ こめ むぎ あぶら おくら きゃべつ たまねぎ にがうりにんじん パセリ えのき しめじ	だいたす あぶらあげ わかめ ぶたにく ツナ うどん でんぶ こんにゃく あぶら さとう こま さつまいも みずあめ きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン パパイア エリンギ くだもの	とうりにく ツナ あかいんげんまめ こめ むぎ じゃがいも むぎ あぶら さとう アーモンド きゃべつ とうふ たまねぎ にんじん びんぼう 赤ピーマン 黄ピーマン マッシュルーム 卵 トマト くだもの コーン	きびなご だいたす あつあげ あぶらあげ かまほ ぶたにく ぶたレバー ツナ みそ じゃがいも でんぶ あぶら こむぎこ むぎこ きゃべつ だいこん にんじん にんにく エンサイ ししいたけ ねぎ	かまほ ぶたにく うすらのたまご えび きなこ ソーセージ じゃがいも こま あぶら あぶら さとう ばんこ くだもの はるさめ きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん もやし きくらげ たけのこ にんにく のめ
こ ん だ て	19(月) 残量調査 なきじんスイカ タコライス (麦ごはん) ゆし豆腐汁 食育の日 (うちな〜くわち〜)	20(火) ★イタリアンサラダ パジルポテト ★シーフードクリームパスタ	21(水) 黒糖アガラサー パパイアチャンプルー 赤飯 シカドムッチ ユッカヌヒー (旧暦5月4日)	22(木) <b>兼次小1年生親子ふれあい給食</b> パン ゴーヤーのウサチー アンドンサー カンダバ ポロポロじゅーしー ウム 慰霊の日によせて	23(金) <b>慰霊の日</b> せんそう 戦争に巻き込まれ、亡くなった人々の死を悼み、慰める日です。 しょうご 正午には黙祷を捧げ、沖縄の歴史と平和について考える日にしましょう。
あか き みどり	だいたす とうふ きゅうにく ぶたにく ぶたレバー みそ チーズ こめ むぎ きゃべつ たまねぎ にんにく とまと にんじん にんにく ピーマン すいか ねぎ	とうにゅう きゅうにゅう しょうろは なまめ いか えび あさり チーズ ベーコン じゃがいも オリーブオイル あぶら さとう スパゲティ こむぎこ きゃべつ きゅうり たまねぎ びんぼう マッシュルーム パジル 卵 かつお ほうろく しょうご	とうにゅう かまほ ぶたにく ツナ あすき こめ むぎ くらこめ こむぎこ あぶら こくとう とうがん にんじん パパイア ししいたけ こんにゃく いんげん	もずく チキアキ ツナ みそ さつまいも こめ むぎ あぶら さとう きゅうり にがうりにんじん もやし パイン カンダバ	
こ ん だ て	26(月) もやし炒め 豚の生姜焼き 麦ごはん なめこ汁	27(火) スーナー 沖縄風焼きそば あまがし グンクツクニチ (旧暦5月5日)	28(水) <b>今帰仁中欠食</b> 魚のチリソース 切干大根のナムル 中華風ちまぎ飯	29(木) あさりの佃煮 ★スプラットのアーモンドフライ 野菜のすき煮 麦ごはん 佃煮の日	30(金) コールスローサラダ ★ゴーヤーの卵サンド バーガー 冬瓜のカレースープ パン ゴーヤーバーガーを作ろう 中学校運動会応援献立
あか き みどり	とうふ あぶらあげ チキアキ ぶたにく みそ でんぶ あぶら さとう こめ むぎ きゃべつ しょうが だいこん にら もやし にんじん きくらげ なめこ ねぎ くだもの	とうふ りょくとう ちきあぎ ぶたにく ツナ みそ そば あぶら こくとう きゃべつ にら にんじん もやし にがな くだもの	だいたす さかな とうりにく こめ もちこめ でんぶ あぶら こま あぶら さとう くり しょうが たけのこ にんじん もやし ねぎ くだもの ししいたけ きりぼし だいこん こまつな	とうふ あさり かつおぶし さかな こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ アーモンド しょうが にんじん なかねぎ ほうきさい きくらげ くだもの こんにゃく ししいたけ	おから とうにゅう とうりにく チーズ ウインナー たまご パン でんぶ あぶら マヨネーズ さとう こむぎこ きゃべつ きゅうり とうがん にがうりにんじん しめじ くだもの こまつな コーン

学校給食費は、期限内に納めましょう。



毎月19日は食育の日  
学校では、給食時間にこの歌が流れているさあ〜

