



令和6年度

# 6月給食だより



今帰仁村学校給食センター

Tel: 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	3(月) 今中欠食 ジャム ★イタリアンサラダ ★魚のピカタ なかよしパン コーンスープ	4(火) 果物 大学芋 おつかレーうどん 和え物	5(水) さきいかのナムル カリカリチキン 玄米ごはん ★海鮮サンドアップ かみかみ献立	6(木) 梅ゼリー 豆腐のきのこあんかけ あじさいごはん 和え物 梅の日献立	7(金) 黒糖アガラサー パイヤチャンプルー 赤飯 シカムドゥチ ユッカヌヒー (旧暦5月4日)
	あか き みどり	とうにゅう さかな たまご きゅうにゅう ぶたにく しろはなまめ くきわかめ ツナ うどん あぶらあげ さつまいも みずあめ たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ パパイア きゅうり くだもの	ゆしどうふ さかな たまご とりにく さ きいか きゅうにゅう こめ むぎ こむぎこ ぼんこ あぶ ら こま さとう はくさい たまねぎ えのき きゅうり パ パイア だいこん こまつな	とりにく あおまめ とうふ いか きゅう にゅう こめ むぎ べにいも さとう あぶら て んぶん アーモンド にんじん たまねぎ うめ しめじ きくら げ とうみょう こんにゃく こまつな	ぶたにく かまぼこ ツナ とうにゅう きゅうにゅう こめ くらまい むぎ きょうりきこ こく とう
	たまねぎ にんじん バサリ キャベツ きゅうり カ リフラワー あかパプリカ バジル	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ パパイア きゅうり くだもの	はくさい たまねぎ にんじん いら こぼ きゅうり くだもの	にんじん たまねぎ うめ しめじ きくら げ とうみょう こんにゃく こまつな	こうかん こんにゃく しいたけ パパイア にんじん いんげん
こ ん だ て	10(月) 豚肉と豆の甘酢炒め きな粉揚げパン ★太平燕 残量調査1日目	11(火) もやしの和え物 ★ひじき入り卵焼き 麦ごはん 具だくさんみそ汁 残量調査2日目	12(水) 魚のアーサマヨネーズ焼き 野菜のごま和え キムタクごはん 残量調査3日目	13(木) スーナー スルル唐揚げ 沖縄やきそば あまがし グングクニチ 残量調査4日目	14(金) ★バナナ らっきょう入りポテトサラダ 豆ドライカレー ターメリックライス 残量調査5日目
	あか き みどり	とうふ たまご あおまめ ちくわ ひじき きゅうにゅう こめ むぎ じゃがいも さとう ぶ たにく はくさい たまねぎ にんじん いら こぼ きゅうり くだもの	ぶたにく さかな あおさ だっしんにゅう きゅうにゅう こめ むぎ あぶら チーズ こま さとう おきなわそば こむぎこ てんぶん あぶ ら りょくとう むぎ こくとう	ぶたにく ちきあぎ とうふ きびなご ツナ きゅうにゅう おきなわそば こむぎこ てんぶん あぶ ら りょくとう むぎ こくとう	ミックスビーンズ だいず ぶたにく きゅう にゅう こめ むぎ こむぎこ マヨネーズ
	たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ いんげん ほうれんそう くだもの	パパイア だいこん しめじ ほうれんそう たまねぎ もやし きゅうり にんじん	はくさい たまねぎ にんじん いら こぼ きゅうり くだもの	にんじん キャベツ もやし いら ながな	たまねぎ にんじん なす パパイア ピー マン らっきょう きゅうり パナ
こ ん だ て	17(月) ★タルタルソース キャベツサラダ 白身魚フライ バーガーパン ミネストローネ フィッシュバーガーを作ろう	18(火) 果物 焼きのり ★納豆みそ 麦ごはん 豚汁 ジャンボおにぎりを作ろう	19(水) とうもろこしグラタン ★コロコロさらだ ★シ-フドクリームパスタ	20(木) 果物 ウムクジアンダギー アーサのウサチ くふあじゅうしい 五月ウマチー献立	21(金) パイ ゴ-ヤ-のウサチー アダンスー ウム(芋) カンダバ-ぼろぼろじゅ-し- 慰霊の日献立
	あか き みどり	のり なつとう ツナ ぶたにく とうふ たまご きゅうにゅう こめ むぎ みそ さといも ぶ たにく たまねぎ エリンギ ほうれんそう きゅう り だいこん コーン	あさり えび いか あおまめ ハム きゅう にゅう パスタ こむぎこ チーズ グラタン アー モンド さとう たまねぎ エリンギ ほうれんそう きゅう り だいこん コーン	ぶたにく ツナ チキアギ こんぶ あおま め あおさ いか きゅうにゅう こめ むぎ あぶら いもくす さつまいも さとう	ぶたにく かつお じゃがいも きゅうにゅう たまご こめ むぎ あぶら みそ さつまいも
	キャベツ にんじん セロリ きゅうり	だいこん にんじん キャベツ ねぎ もやし からしな くだもの	たまねぎ エリンギ ほうれんそう きゅう り だいこん コーン	にんじん いら あかり すもも	かすら ながりもやし きゅうり パイ ン
こ ん だ て	24(月) 果物 いんげんソテー クラムチャウダー シークワースト シークワースト	25(火) ミルクもち ★ビビンバ丼 (麦ごはん) わかめスープ	26(水) 今帰仁すいか 揚げ出し豆腐 小松菜の和え物 ★えび入りおこわ	27(木) 今小5年欠食 カルフィッシュ ★ブロッコリーの豆サラダ ガーリックポテト 茄子のミートソースペンネ	28(金) 今小5年欠食 果物 ごぼうのごま和え わかさぎの磯部揚げ ★南瓜と卵のみそ汁 ゆかりごはん
	あか き みどり	ぎゅうにゅう わかめ とうふ きなこ きゅう にゅう こめ むぎ さとう こまあぶら タピオカ こ さとう こま ぜんまい きくらげ こまつな もやし な がねぎ えのき	とりにく えび あさり とうふ きゅう にゅう こめ もちこめ さとう てんぶん こむぎ こ ただのこ きくらげ にんじん しょうが ねぎ だいこん こまつな キャベツ もやし	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ カルフィッ シュ きゅうにゅう マカロニ じゃがいも オリーブあぶら さ とう こむぎこ アーモンド	たまご とうふ わかさぎ ひじき きゅう にゅう こめ むぎ あぶら こむぎこ
	シークワサー たまねぎ にんじん マッシュ ルーム いんげん ブロッコリー くだもの	ぜんまい きくらげ こまつな もやし な がねぎ えのき	ただのこ きくらげ にんじん しょうが ねぎ だいこん こまつな キャベツ もやし	なす たまねぎ ブロッコリー カリフラワー	かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ しめじ ごぼう にんじん きゅうり くだもの

## 6月4日~10日 歯と口の健康週間

### 毎日の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。	おやつは時間と量を決めて食べる ダラダラと食べたらずい飲んだりするのはやめましょう。	食べたらしっかり歯をみがく デンタルフロスなどを使うと、より効果的です。	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れます。
-----------------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------	---------------------------------------------

## 6月は「食育月間」です!

食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心身豊かな生活を送るためにもとても大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。

家庭での「食育」実践度チェック!

<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか?	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか?	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか?	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意図して食品を選んでいますか?	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか?
-----------------------------------------	--------------------------------------------	----------------------------------------------	--------------------------------------------------	------------------------------------------------

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

学校給食費は、期限内に納めましょう。