令和7年

6月 よていこんだてひょう

南風原町立学校給食共同調理場
TEL：098-889-3691

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

※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。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

	2(月)	3(火)	4(水) 歯と口の健康週間	5(木) 歯と口の健康週間	6(金) 歯と口の健康週間
こんだて	ぶたにくとなすいため 牛乳 ごはん 肉団子スープ	ベビーチーズ ポークビーンズ 牛乳 きなこあげパン(南風原小) コッペパン ABCスープ	コーンとだいずのメンチカツ 牛乳 ごはん だいこんのそぼろに	まめによろこぶ きんぴられんこん 牛乳 ごはん つくねじる	カップもずく 牛乳 とりごぼうめし いかフライ
あか	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく ミートボール	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン とりにく ぶたにく ひよこ豆 あおえんどう豆 あかいんげん豆 とりレバー だいず チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりレバー かまぼこ あつあげ メンチカツ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく つくね だいず こんぶ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いかフライ もずく
き	こめ でんぷん だいず油 ごま油 さとう	パン だいず油 さとう こくとう アーモンド じゃがいも マカロニ	こめ だいず油 さとう でんぷん	こめ だいず油 ごま油 ごま さとう	こめ むぎ だいず油
みどり	しいたけ にんじん こまつな たまねぎ なす たけのこ にんにく しょうが	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト にんにく ピーマン	だいこん にんじん こまつな えだまめ こんにゃく	だいこん にんじん しいたけ はくさい ごぼう れんこん こんにゃく	ごぼう しいたけ こんにゃく にんじん えだまめ シークヮーサー

	9(月) 歯と口の健康週間	10(火) 歯と口の健康週間	11(水)	12(木)	13(金)
こんだて	ごもくあつやきたまご 牛乳 しそあじふりかけ ごはん につけ	いんげんソテー 牛乳 きなこあげパン(津嘉山小) こくとうパン クリームコーンスープ	ぶたにくとピーマンいため 牛乳 ごはん さといものみそしる	あおうめゼリー ジャージャーめん(ぐ) 牛乳 ラーメン(めん) もずくスープ	にんじんシリシリー 牛乳 ごはん なすのみそしる
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー あつあげ ひじき かまぼこ ごもくあつやきたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりレバー みそ もずく さかなそうめん(かまぼこ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ ツナ たまご
き	こめ さとう 水あめ ごま	パン だいず油 さとう こくとう アーモンド じゃがいも こむぎこ	こめ さといも だいず油 ごま油 さとう でんぷん	めん だいず油 さとう でんぷん ごま油 ごま あおうめゼリー	こめ だいず油
みどり	こんにゃく にんじん だいこん きぬさや しそ	にんじん たまねぎ ピーマン コーン いんげん にんにくのめ	にんじん たまねぎ ピーマン きピーマン あかピーマン たけのこ にんにくしょうが	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ えのき しょうが こまつな	なす 長ねぎ こまつな にんじん たまねぎ にら だいこん にんにく

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木) 琉球料理の日	20(金) いれいのひメニュー
こんだて	残量調査① しゅうまい 牛乳 ごはん マーボーとうがん	残量調査② チキンのトマトに 牛乳 グリーンスープ ぜんりゅうふんパン	残量調査③ ヨーグルト 牛乳 クファジューシー やさいコロッケ	残量調査④ 中のみオレンジ 牛乳 ゴーヤーチャンプルー ごはん イナムドゥチ	残量調査⑤ ウムニー 牛乳 さかなのみそだれかけ ボロボロジューシー
あか	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず とりレバー みそ しゅうまい	ぎゅうにゅう とりにく 白いんげんまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ かまぼこ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ みそ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく さば みそ
き	こめ だいず油 ごま油 さとう でんぷん	ぜんりゅうふんパン じゃがいも だいず油 こむぎこ さつまいも さとう	こめ だいず油 やさいコロッケ	こめ だいず油	こめ むぎ さつまいも べにいも でんぷん だいず油 さとう
みどり	とうがん にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース ピーマン きピーマン マッシュルーム トマト にんにく	にんじん ねぎ しいたけ	こんにゃく しいたけ ゴーヤー にんじん たまねぎ きゃべつ オレンジ	にんじん こまつな しいたけ しょうが シークヮーサー

	23(月) いれいのひ	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
こんだて	歯と口の健康週間は カミカミ献立を提供しています いつものようによくかみましょう。 6/16(月)～6/20(金)の5日間は残量調査をおこないます。	ちくぜんに 牛乳 しそごはん はくさいのみそしる	スライスチーズ 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ バーガーパン ラビオリスープ	おやこどん(ぐ) 牛乳 ごはん ぶたにくととうがんのしる	フルーツポンチ 牛乳 ごはん チキンストロガノフ
あか	後片付けがいつもとはちがいます。	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう とりにく ラビオリ ハンバーグ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー
き	残った料理は入っていた食缶やバット	こめ だいず油 さとう	パン じゃがいも だいず油 さとう でんぷん	こめ だいず油 さとう	こめ じゃがいも だいず油 こむぎこ ゼリー
みどり	などに入れて返してください。	赤しそ はくさい にんじん たまねぎ れんこん たけのこ だいこん しいたけ こんにゃく いんげん	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく えのき しめじ	とうがん にんじん こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ グリンピース にんにく	にんじん たまねぎ コーン グリンピース マッシュルーム にんにく みかん パイン もも

	30(月)
こんだて	スティックなっとう 牛乳 ひじきいため ごはん かきたまじる
あか	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく ひじき ちくわ なっとう
き	こめ でんぷん だいず油 さとう ごま油
みどり	しいたけ こまつな だいこん にんじん こんにゃく たまねぎ

アレルギー物質を含む食品の表示について

料理別に食品を明記した詳細献立表を準備しています。必要な方は担任へ申し出てください。

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。食べるとき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
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ