

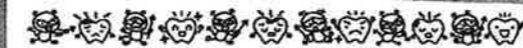
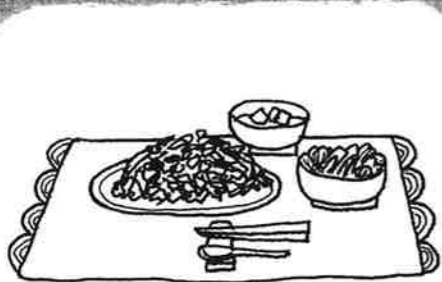
○給食費は期限内に納めましょう。○食材の都合により献立の変更をすることがあります。
※しょうゆ、薄口しょうゆ、酢、特濃酢のアレルギー食材については、月ほじめて使用した日のみ記載しています。その日以降については記載はしていませんが、アレルギーは同じになっています。

献立名	赤の食品 (皿や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
牛乳	牛乳			
1日(月)				
●宮里小穴食	牛肉 厚あげ	米 麦	にんにく 玉ねぎ 白菜 小松菜	しょうゆ(小麦 だいず) みりん 酒 塩
●島袋小穴食	糸判り面	米油 でんぷん	しいたけ こんにゃく しょうが	特濃酢(小麦)
	さんま	さとう	きゅうり 大根 にんじん 赤しそ	酒 塩 こしょう
	牛乳		くだもの	
2日(火)				
●島袋小の4~6年欠食	キムチチャーハン	米 麦 米油	白煮牛ムチ(小麦 りんご だいず さば) 玉ねぎ	白ワイン ポークソープ(七切肉 ぶた肉) キムチの素(りんご いか だいず) 塩 こしょう
	●卵三黄(卵)	ママーガリン(卵、だいず、ぶた肉)	赤ピーマン にんじん コーン にんにく	薄口しょうゆ(小麦 だいず) みりん
	しょうろんポー(小麦 だいず とり肉 ぶた)	春雨 三温糖 ごま油 白ごま	きゅうり もやし	薄口しょうゆ 酢(小麦) 塩
	くだもの	でんぷん 豚脂 春雨 小麦粉 さとう	玉ねぎ きゃべつ	しょうゆ かつおエキス こしょう 塩
	牛乳		くだもの	
3日(水)				
	あわごはん	米 あわ		
	だんご汁	もち粉 でんぷん	しいたけ にんじん 大根 だいこん	だしごんぶ かつお節 薄口しょうゆ みりん しお
	ごぼう炒め	白ごま 三温糖 米油 ごま油	ごぼう 玉ねぎ にんじん いんげん こんにゃく しょうが	酒 みりん しょうゆ かつお節 だしごんぶ
	魚の花巻焼き	ホキチーズ(卵)	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	塩 こしょう
4日(木)				
●山内小の4年欠食	●チキンカンカレー			
	●小麦はん	米 麦		
	●カレー	ママーガリン(卵、だいず、ぶた肉) じゃがいも 薄力粉 米油	にんじん 玉ねぎ ピーマン かつおちや なす	赤ワイン ケチャップ 塩 カレー粉 ぶた骨 とりがら デミグラスソース(小麦、卵、牛肉、鶏肉、ぶた肉、だいず) チャップネ(りんご) ワスターソース(だいず、りんご) カレールウ(小麦、とり肉、牛肉、だいず)
	●チキンカン	パン粉 小麦粉 だいず油		塩 こしょう ガーリックパウダー
	●おみかみサラダ(いか)	白ごま 三温糖 ごま油	きゃべつ きゅうり もやし 人参	薄口しょうゆ 酢
5日(金)				
●中学校的欠食	シーフードスパゲティ	スパゲティ 米油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 小松菜 にんにく	白ワイン 一味唐辛子 塩 こしょう しょうゆ
	アスパラチテー	米油 マーガリン(卵、だいず、ぶた肉)	アスパラ たけのこ しめじ にんじん	薄口しょうゆ
	スコーン	薄力粉 三温糖 チョコチップ(卵、だいず) マーガリン(卵、だいず、ぶた肉)		ペーキングパウダー
	牛乳			
8日(月)				
●山内小欠食	あさりの味噌汁	米 麦		
	●小松菜とあさりの味噌汁(えび、かに)	じゃがいも 三温糖 米油	にんじん 玉ねぎ こんにゃく しいたけ たら しょうが	しょうゆ みりん 酒 かつお節
	さばのみそ焼き	白ごま 三温糖	小松菜 きゃべつ もやし コーン にんじん	しょうゆ
	くだもの		しょうが	みりん
	牛乳		くだもの	
9日(火)				
	コッパン	小麦粉 さとう ショートニング(だいず)		塩 イースト
	牛肉と野菜の洋風煮込み	じゃがいも 三温糖 薄力粉 米油	にんじん きゃべつ とうがね 玉ねぎ にんにく パセリ	ハラシラ(小麦 牛肉 だいず) ケチャップ ぶた骨 赤ワイン ワスターソース(だいず、りんご) しょうゆ
	●ピーンズサラダ(卵)	マヨネーズ(卵、だいず、りんご) コールスロー(卵、だいず、ぶた肉)	コーン きゃべつ きゅうり	塩 こしょう
	ほうれん草オムレツ(卵、小麦、だいず)	でんぷん 植物油	ほうれん草	塩
	アーモンドチーズ(中学校的のみ)	アーモンド		
	牛乳			
10日(水)				
	あわごはん	米 あわ		
	冬瓜そぼろ汁	米油 でんぷん	とうがね 玉ねぎ にんじん えのき菜 ねぎ しょうが	かつお節 薄口しょうゆ 塩 みりん
	パパイヤと黒野菜の炒め	三温糖 米油	パパイヤ ごぼう にんじん 大根 葉	しょうゆ みりん 一味唐辛子 かつお節
	タロイモの甘辛煮	タロイモ 小麦粉 でんぷん だいず油 三温糖		しょうゆ みりん
	牛乳			
11日(木)				
	もずくの炊き込みごはん	米 マーガリン(卵、だいず、ぶた肉) 米油 麦	たけのこ にんじん ねぎ	薄口しょうゆ 酒 かつお節
	●白菜チリメン(えび、かに)	三温糖 白ごま	白菜 にんじん	しょうゆ 酢 塩
	鮭の塩こうじ焼き		塩こうじ	
	バナナ	バナナ		
	牛乳			
12日(金)				
●中の5年欠食	チムシング	じゃがいも	にんじん たら 大根 にんにく	ぶた骨 かつお節 塩
	スプルーイリー	米油	スプルー しいたけ	しょうゆ みりん 塩 ぶた骨 かつお節
	わかさぎのから揚げ	薄力粉 でんぷん だいず油		塩 こしょう
	ヨーグルト(中学校的のみ)	さとう	藍天	

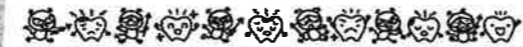
15日 (月) ・喜里小 の4年の み次食 ・里川小 の5年の み次食 ・中の町 小の5年 のみ次 食	牛乳 なかによパン	牛乳	小麦粉 さとう ショートニング(だいず)	小粟粉 さとう ショートニング(だいず)	塩	イースト
	オートミールポタージュ	脱脂粉乳 ベーコン(ぶた肉、だいず) 白大豆 白いんげん豆 生クリーム 牛乳	オートミール 米油	オートミール 米油	塩	こしょう とりがら ぶた骨
	●ごぼうサラダ(卵)	ハム(ぶた肉 だいず) とり肉)	アーモンド ごま 三温糖 マヨネーズ(卵、だいず、りんご)	ごぼう にんじん きゅうり	しょうゆ	
	豚のピザ焼き	シイラ チーズ(乳)		ピーマン 玉ねぎ コーン トマト オレガノ パセリ	塩	こしょう ケチャップ
	牛乳	牛乳				
16日 (火) ・安藤 田小の 5年の み次食	《ジャージャー麺》 ・中華めん		中力粉 サラダ油		塩	かん水
	・肉みそ	ぶたひき肉 だいず 赤みそ(だいず) 甜麺菜(小麦、だいず、ごま)	米油 三温糖 ごま油 でんぶ	玉ねぎ なす にんにく しょうが	豆板糖 しょうゆ	かつお節
	●野菜&錦糸卵(卵)	卵	三温糖	きゅうり もやし にんじん	塩	しょうゆ
	中華スープ	ベーコン(ぶた肉、だいず)	でんぶ	長ねぎ 白ネギ しいたけ 小松菜 にんじん たけのこ	しょうゆ 薄口しょうゆ	みりん 塩
	くだもの			くだもの		とりがら
17日 (水) ・山内小 の6年の み次食 ・安藤田 小の5年 のみ次 食	牛乳	牛乳				
	炊き込みおこわ	とり肉	米もち米 米油	しめじ ごぼう にんじん わらび ぜんまい たけのこ ふき 木くらげ えのきだけ しいたけ	しょうゆ	塩
	彩りほりほり漬	糸けすり肉	白ごま 三温糖	白ネギ きゅうり たくあん漬(小麦) にんじん 木くらげ	酢	しょうゆ
	揚げどうぶの野菜あんかけ	どうぶ ぶたひき肉	でんぶ 薄力粉 三温糖 だいず油	にんじん 玉ねぎ にら しょうが	薄口しょうゆ	みりん
	牛乳	牛乳				
18日 (木) ・美ごはん	牛乳	牛乳	米 麦			
	つみれ汁	じゃがいも	じゃがいも	白ネギ えのきだけ しめじ にんじん 小松菜 しょうが	塩	酒
	五目みそ煮	牛肉 白みそ(だいず)	三温糖 米油 里いも	大根 ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	かつお節	しょうゆ
	さほの日酢かけ	さば 糸けすり肉	でんぶ 三温糖	玉ねぎ にんじん 長ねぎ しょうが	酒	塩
	牛乳	牛乳				
19日 (金) ・会田五 月五日 創立	牛乳	牛乳	米 麦			
	美ごはん	ぶたロース カステラかまぼこ(卵) 卵	押し麦 三温糖 黒糖	しいたけ こんにゃく ねぎ とうがら	みりん	しょうゆ
	クレープシ	ポーク(ぶた肉、とり肉)	米 麦	きゃべつ 玉ねぎ にんじん もやし にら	しょうゆ	塩
	野菜いため	しらすぼし(えび、かに) 糸けすり肉	米油	大根菜	酒	しょうゆ
	大根湯とらすのぶりかけ	金時豆 緑豆	ごま ごま油		塩	しょうゆ
	あまがし	牛乳				
22日 (月) ・中野 の日記 の日記 立	牛乳	牛乳	米 麦			
	カナタパーヴェューシー	ぶた肉 ツナ ひしき 麦みそ(だいず)	米 麦	にんじん きゃべつ 大根 カンタパー しいたけ	しょうゆ	かつお節
	フレンチー炒め	ぶたバラ肉	米油	フレンチー もやし 玉ねぎ にんじん	塩	こしょう
	ぶかしもち		さつまいも	くだもの		
	くだもの					
24日 (水) ・美ごはん	牛乳	牛乳				
	《牛丼》	牛乳				
	・美ごはん		米 麦			
	・牛丼の具	牛肉	三温糖 白ごま ごま油 米油	にんにく しょうが こんにゃく 玉ねぎ にんじん	酒	しょうゆ
	わかめスープ	とり肉 わかめ 卵 絹ごしどうぶ	でんぶ	しいたけ 長ねぎ	かつお節	とりがら
	くだもの			くだもの		
	牛乳	牛乳				
25日 (木) ・鰐目あみパン	牛乳	牛乳	小粟粉 さとう 胚芽 ショートニング(だいず)		塩	イースト
	カレークリームスープ	とり肉 生クリーム 脱脂粉乳	じゃがいも 薄力粉 マーガリン(卵、だいず、ぶた肉)	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ 小松菜 マツタケ	塩	こしょう
	野菜スクランブル	卵 ベーコン(ぶた肉、だいず) チーズ(乳)	米油	にんじん 玉ねぎ コーン 小松菜 パセリ	塩	こしょう
	さわらアライ(小麦、だいず)	さわら	パン粉 小粟粉 でんぶ ショートニング(だいず) だいず油		イースト	塩
	牛乳	牛乳				
26日 (金) ・中の 流給食 会 ・山内 中次食	牛乳	牛乳				
	《みそラーメン》		中力粉 サラダ油		塩	かん水
	・中華麺	ハム(ぶた肉 だいず) とり肉)		もやし 長ねぎ にんにく しょうが たけのこ	みりん	中野の煮(だいず、小麦、乳、牛肉、ぶた肉、とり肉) かつお節 とりがら ぶた骨
	・味噌スープ	たこ	三温糖 ごま油 白ごま	わらび ぜんまい たけのこ ふき 木くらげ えのきだけ きゅうり にんじん	酢	しょうゆ
	●たこの和えもの(たこ)	ぶた肉 とり肉 いとよすり身 卵白 だいず粉	豚脂 でんぶ ごま油 さとう 小麦粉	れんこん 玉ねぎ しょうが	塩	ポークエキス
	れんこん焼肉(小麦、卵、ぶた肉、だいず、とり肉、ごま)	牛乳				ほたてエキス
	牛乳	牛乳	小粟粉 さとう ショートニング(だいず)		塩	イースト
29日 (月) ・喜里 小次食	牛乳	牛乳				
	コッパパン	脱脂粉乳	じゃがいも マーガリン(卵、だいず、ぶた肉) 薄力粉 米油	へちま にんじん セロリー マツタケ	とりがら	ぶた骨
	へちまのクリーム煮	とり肉 生クリーム 脱脂粉乳	もち米 でんぶ ナタデココ	パイン缶 黄粉缶 みかん缶 シークワサー果汁		
	ナタデココ入りフルーツポンチ		薄力粉 でんぶ だいず油 三温糖 オリーブ油	玉ねぎ 赤ピーマン きゅうり セロリー レモン	塩	こしょう
	魚のラビゴットソースかけ	ホキ				
	牛乳	牛乳				
30日 (火) ・安藤田 中の2年 のみ次 食	牛乳	牛乳	米 麦			
	美ごはん	とり肉 厚あげ こんにふ ひとくち揚げ	米油 三温糖	とうがら にんじん こんにゃく いんげん しいたけ	かつお節	しょうゆ
	冬瓜の煮つけ	ひしき ちくわ 甘白みそ(だいず)	ピーナッツバター 三温糖	にんじん きゅうり 大根	塩	酢
	ひしきのピーナッツ和え	卵 とり肉 チーズ	さとう 植物油	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ	しょうゆ	塩
	干菓焼き(卵、乳、小麦、とり肉、だいず)					



カレー焼きそば



焼きそばは、大人も子どもも好きな料理のひとつです。手軽にできますが、野菜や肉、ハムなど、いろいろな具を加えれば、美味しいだけでなく栄養的にもグッド！味付けも定番のソースをはじめ、塩やしょうゆで和風にするのもおいしいです。今回は、カレー粉を入れてピリッとさせましょう。



材料 (4人分)	
蒸しちゅうかめん	4玉
油	少々
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
酒	大さじ1
ぶた肉・こま切れ (もも、またはかた肉)	100g
たまねぎ	1こ
にんじん	3cm
キャベツ	3~4まい
もやし	1ふくら
小松菜 (または、チンゲン菜)	2かぶ
油	少々
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
酒	大さじ1
カレー粉	小さじ1
ちゅうのうソース	大さじ4
しょうゆ	大さじ1

作り方

1 野菜を切る。



たまねぎ



うす切り



にんじん



せん切り



キャベツ



ザク切り



小松菜
(チンゲン菜)



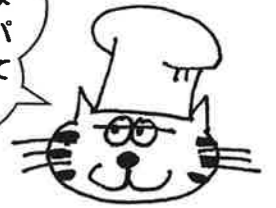
2cmくらいに切る

2 油でちゅうかめんをいため、塩、こしょう、酒をふる。いったん取り出しておく。

油 ちゅうかめん
塩 酒



ちゅうかめんをいためるときに、油を多めに入れて揚げるようにすると、パリパリした感じになっておいしいです。



3 油でぶた肉、にんじんをいため、火が通ったら、たまねぎ、キャベツ、小松菜、もやしを加えて強火で一気に入める。

油 ぶた肉
にんじん

たまねぎ キャベツ
小松菜 もやし



4 調味料を加える。

塩 酒
こしょう ちゅうのうソース
しょうゆ カレー粉



※カレー粉はソースとしょうゆでといておく。

5 ②のちゅうかめんを加えてあわせる。

②のちゅうかめん



調味料にオイスターソースを大さじ1加えると、うま味が出ます。その場合は、ちゅうのうソースを大さじ3にします。





6月給食たより

沖縄市給食センター
第一調理場

「食育基本法」が制定されて今年で10年

6月は「食育月間」です！

食育基本法では、「食育」を①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること——と位置付けています。

長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。



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識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。



目安は一口30回

しっかりよくかんで食べよう！

食事の時に一口何回くらいかんでいますか？ よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。



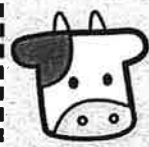
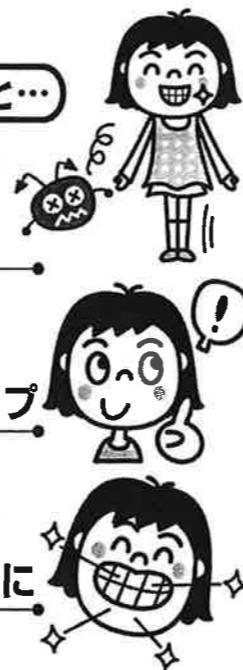
6月4日～10日「歯と口の健康週間」

よくかむと…

虫歯や肥満の予防

集中力・記憶力アップ

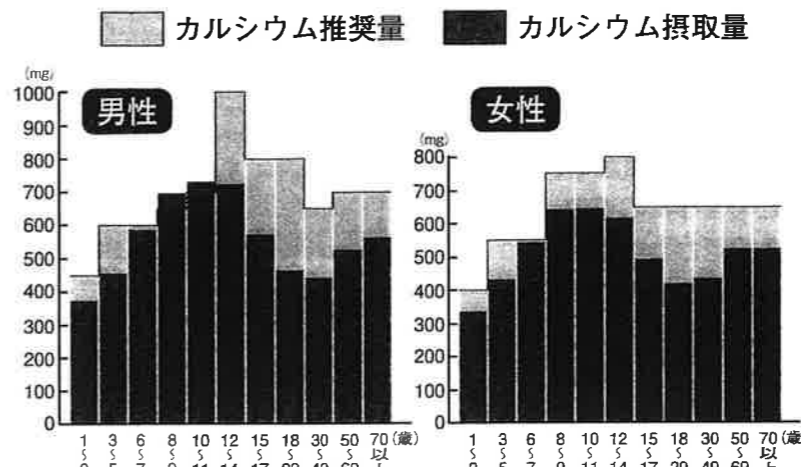
あごや歯の発育の助けに



そして…6月1日は「牛乳の日」です。歯や骨の健康のために、カルシウムたっぷりの牛乳を飲みましょう！



日本人はカルシウムが不足気味



カルシウムの推奨量と摂取量を比較したところ、ほとんどの年代においてカルシウムの摂取量が不足していることがわかります。カルシウムが成長期に不足すると骨や歯の形成障害が起こったり、高齢期には骨粗しょう症になったりすることが多く見られます。日頃からカルシウムを含む食品をとるようにしましょう。

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」、厚生労働省「平成24年国民健康・栄養調査報告」より作成

カルシウムのおもな働きを知ろう



体内のカルシウムは、約99%が骨や歯に含まれるほか、血液などにも含まれています。体内では、おもに丈夫な骨や歯をつくる働きがあり、成長期の子どもたちにとっても大切です。また、成長ホルモンをはじめとするホルモンの分泌や血液の凝固、筋肉の収縮、心臓が規則正しく動くためにも必要な栄養素です。

どのくらい入っているの？ カルシウム

カルシウムが多く含まれている食品を普段の食事に取り入れましょう。

 牛乳 200mL カルシウム227mg	 プロセスチーズ 25g カルシウム158mg	 ヨーグルト 100g カルシウム120mg	 ちりめんじゃこ10g カルシウム52mg
 もめん豆腐 1/4丁100g カルシウム120mg	 納豆 1パック50g カルシウム45mg	 こまつな(生) 80g カルシウム136mg	 ひじき(乾燥) 5g カルシウム70mg