

6月こんだてひょう

毎月19日は食育の日
19日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう！

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

<p>6月の名産市産の食材 冬瓜 きゅうり 鶏卵 鶏肉 豆腐 からし菜 ゴーヤーカンタパー モーウィ 豚肉 厚揚げ ゆし豆腐 シークワサー果汁</p> <p>歯と口の健康週間 よくかんで食べることは、健康づくりの第一です！</p>	<p>6/1「牛乳の日」です！ 1日に必要なカルシウム量</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>男の子</td> <td>女の子</td> </tr> <tr> <td>中学生(12~14歳)</td> <td>1000mg</td> <td>800mg</td> </tr> </table> <p>成長期のカルシウム摂取は、歯と口の健康を守り、将来の骨粗鬆症予防になります。また、牛乳は血液量を増やすため熱中症対策にも効果を発揮します。コップ1杯から始めてみませんか？</p> <p>226mg カルシウムが含まれています</p> <p>東江小6年生の皆さんが給食メニューを考えました！ 東江小6年生の皆さんが英語の授業の中で献立作成に取り組みました。今回は6/6の梅の日に登場です。次回は7月に登場予定です。お楽しみに！</p>		男の子	女の子	中学生(12~14歳)	1000mg	800mg	<p>1(木) 6/1 牛乳の日</p> <p>味わいプリン タコライス シーフードアジアンスープ</p> <p>2(金)</p> <p>オレンジ 餃子 鶏ときのこのオイスターそば 野菜の中華ごまサラダ</p>
	男の子	女の子						
中学生(12~14歳)	1000mg	800mg						
<p>5(月) 東江中・久辺中 屋部中 欠食</p> <p>オレンジ 野菜のナッツソテー ピザトースト 春雨スープ</p> <p>歯と口の健康週間(6/4~6/10)によせて ~かみかみ献立~</p>	<p>6(火)</p> <p>野菜の梅肉和え さばのてりやき 麦ごはん 沖縄風みそ汁</p> <p>梅の日献立 ~東江小6年生が考えたメニュー~</p>	<p>7(水)</p> <p>具沢山卵焼き デミグラスソースかけ 炊き込みパエリア ブロッコリーのフレンチサラダ</p>	<p>8(木)</p> <p>オレンジ 春巻き 中華丼 中華スープ</p>	<p>9(金)</p> <p>チーズ入りかぼちゃケーキ ひじきサラダ ペペロンチーノスパゲッティ</p>				
<p>12(月) 屋部中 欠食</p> <p>ゆでたまご ポーク(豚肉)カレー フルーツ白玉</p> <p>豚肉のビタミンB1で夏バテに打ち勝とう献立</p>	<p>13(火)</p> <p>シークワサーサラダ 鶏肉のバジル焼き コッペパン ポークビーンズ</p>	<p>14(水)</p> <p>オレンジ 小魚のから揚げ 高菜炊き込みチャーハン 春雨の中華和え</p>	<p>15(木) 東江幼 欠食</p> <p>モーウィのしょうが和え さばのみそ焼き あわごはん けんちん汁</p> <p>6/15「生姜の日」献立</p>	<p>16(金)</p> <p>大学芋 寒天の和え物 みそ煮込みうどん</p>				
<p>19(月) 屋部中 欠食</p> <p>マーミナーチャンプルー もずくのり 五穀ごはん ゆし豆腐</p>	<p>20(火)</p> <p>アーサのウサチー さかな天ぷら 胚芽ふりかけ 玄米ごはん クーリジン</p>	<p>21(水)</p> <p>ウム(芋) スイカ ゴーヤーチャンプルー やかあらじゅーしー</p>	<p>22(木)</p> <p>黒糖アガラサー ハワイヤイリチー あわごはん シカムドゥチ</p>	<p>23(金) 慰霊の日</p> <p>毎月第3木曜は「琉球料理の日」です。今月は6月の「食育月間」と6月23日の「慰霊の日」にちなんで、沖縄の郷土料理</p> <p>「食育」で生きる力を育もう 6月最終週は「残量調査」約3年ぶりの調査になります。子どもたちの日頃の栄養摂取状況の把握や食に関する指導に活かしていきます！よろしくお願いたします。</p>				
<p>26(月)</p> <p>ひじきの炒り煮 豆腐の野菜あんかけ 麦ごはん 肉じゃが</p>	<p>27(火)</p> <p>オレンジ グリーンサラダ さばのカルーメル バーガーパン クラムチャウダー ざんりょうちようさ</p>	<p>28(水)</p> <p>冷凍パン チリメン入り卵焼き かやくごはん 野菜の納豆和え かたほうほう</p>	<p>29(木)</p> <p>オレンジ 茎わかめの和え物 小魚のチリソースかけ 玄米ごはん 麻婆冬瓜 かぐにん</p>	<p>30(金)</p> <p>元気ヨーグルト ごまココアマシュマロ ツナポテトサラダ きのこスパゲティ</p>				

※ 給食に関する問い合わせは：名護市教育委員会 総務課 学校給食係 ☎ 53-1212 (内線 121 / 130)

2023 6月 詳細献立 東江学校給食センター

※お昼ごはん、お菓子の材料の産地をよし、産地を記載しております。その産地、産地からの産地を記載しております。産地を記載しております。

日	献立	お昼ごはん	お昼ごはん	お昼ごはん	お昼ごはん
1/木	タコライス	タコライス	タコライス	タコライス	タコライス
2/金	餃子	餃子	餃子	餃子	餃子
3/土	野菜の中巻ごまサラダ	野菜の中巻ごまサラダ	野菜の中巻ごまサラダ	野菜の中巻ごまサラダ	野菜の中巻ごまサラダ
4/日	ピザトースト	ピザトースト	ピザトースト	ピザトースト	ピザトースト
5/月	香湯スープ	香湯スープ	香湯スープ	香湯スープ	香湯スープ
6/火	沖真鱈みそ汁	沖真鱈みそ汁	沖真鱈みそ汁	沖真鱈みそ汁	沖真鱈みそ汁
7/水	具沢山焼きたまごライス	具沢山焼きたまごライス	具沢山焼きたまごライス	具沢山焼きたまごライス	具沢山焼きたまごライス
8/木	中華スープ	中華スープ	中華スープ	中華スープ	中華スープ
9/金	ベロロンチノスバグディ	ベロロンチノスバグディ	ベロロンチノスバグディ	ベロロンチノスバグディ	ベロロンチノスバグディ
10/土	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー
11/日	高菜チャーハン	高菜チャーハン	高菜チャーハン	高菜チャーハン	高菜チャーハン
12/月	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん
13/火	けんちん汁	けんちん汁	けんちん汁	けんちん汁	けんちん汁
14/水	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
15/木	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん
16/金	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
17/土	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん
18/日	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん
19/月	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん
20/火	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん
21/水	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん
22/木	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん
23/金	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん
24/土	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん
25/日	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん
26/月	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん
27/火	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん
28/水	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん
29/木	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん
30/金	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん	あわごはん

【本給食センターの献立はアレルギー対応です。アレルギーのある方はお昼ごはん、お菓子の材料の産地をよし、産地を記載しております。その産地、産地からの産地を記載しております。産地を記載しております。】