



6月給食だより



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

献立名	<p>毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」</p> <p>「食べる力」=「生きる力」を育みましょう</p> <p>食育とは…</p> <p>(食育基本法・前文より)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●生きる上での基本であって、知育・徳育 および体育の基礎となるべきもの ●さまざまな経験を通じて「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 				<p>密なご産(県産)食材 6月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉・鶏肉・鶏卵 ・ねぎ・にら・生姜 ・赤うり・もやし ・ピーマン・冬瓜 ・にら・トマト ・羽地米・にがうり ・すいか・シークワサー <p>給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。</p>
献立名	<p>3(月)</p> <p>元気ヨーグルト </p> <p>じゃこのあえもの</p> <p>麦ごはん </p>	<p>4(火)</p> <p>カミカミ </p> <p>あえ</p> <p>焼きチヂミ</p> <p>ひじき炊き込みご飯</p>	<p>5(水)</p> <p>スイカ入り </p> <p>ポンチ</p> <p>チーズ入り厚焼き玉子</p> <p>コッペパン </p>	<p>6(木)</p> <p>型チーズ </p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>スパゲッテ</p> <p>ポロネーゼ </p>	<p>7(金)</p> <p>りんご </p> <p>魚てんぷら</p> <p>わかめごはん </p>
虫歯(6月4日)予防デー(かみかみメニュー♪)					
献立名	<p>10(月)</p> <p>大北幼・小欠食 </p> <p>ヤンニャム </p> <p>パンサンスー</p> <p>麦ごはん </p>	<p>11(火)</p> <p>みかん </p> <p>オクラともずくのあえもの</p> <p>中華焼きそば </p> <p>焼売</p> <p>グングワチゲニチ☆</p>	<p>12(水)</p> <p>グルクンのシークワサーかけ </p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>麦ごはん </p>	<p>13(木)</p> <p>大北幼欠食 </p> <p>黒糖蒸しパン</p> <p>あじさいごはん </p> <p>サラダ</p>	<p>14(金)</p> <p>ジャム </p> <p>フルーツ黒豆</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>コッペパン </p>
献立名	<p>17(月)</p> <p>ごぼうチップス </p> <p>ゴーヤーの和え物</p> <p>麦ごはん </p>	<p>18(火)</p> <p>タピオカのココナッツミルクあえ </p> <p>青菜のツナ和え</p> <p>キムタク </p>	<p>19(水)</p> <p>ごま菓子 </p> <p>そぼろあんかけ</p> <p>麦ごはん </p> <p>食育の日にちなんで</p>	<p>20(木)</p> <p>名護幼欠食 </p> <p>赤うりとわかめの和え物</p> <p>ソース焼きそば </p> <p>ウブサー</p>	<p>21(金)</p> <p>パイパイ </p> <p>チャンプルー</p> <p>もずくのふかし芋</p> <p>ポロポロジュシー</p> <p>慰霊の日(6/23)献立</p>
献立名	<p>24(月)</p> <p>パンパンジー </p> <p>サラダ</p> <p>バナナケーキ</p> <p>麦ごはん </p> <p>スンドゥブ</p>	<p>25(火)</p> <p>切り干し大根のはりはり漬け </p> <p>コロコロちきあぎ</p> <p>かみかみ高菜ごはん</p>	<p>26(水)</p> <p>豚肉メンチカツ </p> <p>春雨サラダ</p> <p>コッペパン </p>	<p>27(木)</p> <p>こいわしの梅香り揚げ </p> <p>焼うどん</p> <p>大根とささみの生姜和え</p>	<p>28(金)</p> <p>レアチーズ </p> <p>三色井(具)ナムル</p> <p>麦ごはん </p>

2023 6月詳細献立

名護学校給食センター

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日 曜 日	献立名	3つのグループの備きと使用食材名			
		おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
3 月	煮ごはん			米 麦	
	肉じゃが	牛肉	人参 玉ねぎ 木くらげ こんにゃく さやいんげん	じゃがいも 三温糖 ごめ油	酒 しょうゆ 塩 みりん 花かつお
	じゃこのあえもの	しらすほし	きゃべつ ほうれん草	三温糖 ごま油	塩 しょうゆ 青じそドレッシング(小麦 大豆)
	元氣ヨーグルト	元氣ヨーグルト(乳 セラチン)			
4 火	ひじき炊き込みご飯	豚肉 ひじき 大豆 油揚げ	人参 ねぎ しめじ	米 麦 ごめ油	塩 しょうゆ 酒 花かつお
	カミカミあえ	さきいか(乳 いか) みそ	パパイア 人参 あお豆	アーモンド 三温糖	しょうゆ 酢
	焼きちぢみ	ちぢみ(たまご 小麦 大豆) 青のり 中濃ソース かたくり粉			
5 水	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	チーズ入り厚焼き玉子	たまご おから(大豆) チーズ(乳) しらすほし	玉ねぎ ビーマン	ごめ油 三温糖 かたくり粉	酒 しょうゆ みりん クチャップ みりん とんかつソース
	豆乳スープ	鶏肉 あさり 豆乳 レンズ豆	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	じゃがいも 薄力粉 マーガリン	塩 こしょう カレー粉 コンソメ(乳 小麦 鶏肉 大豆) ホウイトルー(小麦 乳 大豆 鶏肉 牛肉)
	スイカ入りポンチ		すいか バイン缶 みかん缶 フルーツカクテル(もも)	グラニュー糖	
6 木	ポロネーゼ	牛肉 豚肉 大豆 豚レバー	玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ にんにく トマト パプリ	三温糖 ごめ油 パスタ(小麦)	赤ワイン デミグラスソース 塩
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン	アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨ	クチャップ
	大厚いも			さつまいも 大豆油 三温糖 水あめ かたくり粉 ごま	みりん しょうゆ
	豆チーズ	チーズ(乳)			
7 金	わかめごはん	わかめ		米 麦	
	筑前煮	鶏肉	たけのこ れんこん 大根 人参 小松菜 こんにゃく 椎茸	三温糖	しょうゆ みりん 酒 塩 花かつお キムチ味(りんご 大豆)
	魚天ぷら	たまご ホキ 青のり		薄力粉 大豆油	塩
	りんご	りんご			
10 月	煮ごはん			米 麦	
	ヤンニャムチキン	鶏肉	にんにく	かたくり粉 ごま油 三温糖 はちみつ 大豆油	クチャップ しょうゆ コチジャン(大豆)
	パンサンデー	ハム(豚肉 鶏肉 大豆)	きゅうり もやし 木くらげ	春雨 ごま油 三温糖 ごま	しょうゆ 塩 酢
	わかめごはんスープ	わかめ 豆腐	白菜 玉ねぎ		塩 こしょう しょうゆ 豚だし骨
11 火	中華焼きそば	豚肉	きゃべつ もやし 人参 竹の子 しんじけ しょうが	中華めん(小麦 大豆) ごめ油	塩 ウスターソース 中濃ソース
	コーン焼売	コーン焼売(豚肉 大豆 小麦 魚介)			
	オクラともずくの和え物	ツナ もずく	オクラ 人参 冬瓜 しょうが	ごま油 三温糖	しょうゆ 塩
	オレンジ		オレンジ		
12 水	煮ごはん			米 麦	
	グルクンのシークッカーかけ	グルクン	シーフッカー	薄力粉 かたくり粉 大豆油 三温糖	こしょう めんつゆ(小麦 大豆 さば)
	ゴーヤーチャンプルー	たまご 豚肉 豆腐	にがうり 人参	ごめ油 三温糖	塩 こしょう しょうゆ 花かつお
	冬瓜スープ		しいたけ 冬瓜 ほうれん草	ごま油 春雨	豚だし骨 塩 しょうゆ こしょう
13 木	あじさいごはん	かまぼこ	人参 あお豆 玉ねぎ 梅	米 麦 黒米 紅芋 ごめ油	塩 しょうゆ みりん 酒 豚だし骨
	ごぼうサラダ	ハム(豚肉 鶏肉 大豆) ささみチャンク(鶏肉)	ごぼう きゅうり	三温糖 ノンエッグマヨ ごま	しょうゆ 塩
	黒糖煎しパン	牛乳	レーズン	薄力粉 強力粉 黒糖 グラニュー糖	ベーキングパウダー 重曹
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
14 金	ジャム	マーシャルピーンズ(乳 大豆)			
	ミネストローネ	鶏肉	人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ パセリ にんにく トマト	マカロニ(小麦) ごめ油	クチャップ 塩 こしょう みりん 鶏だし骨
	イタリアンサラダ	いか	大根 人参 赤うり 赤ビーマン レモン	三温糖 アーモンド クラッカー(小麦)	イタリアンドレッシング(大豆 りんご)
	フルーツ黒豆	黒豆	バイン缶 みかん缶 黄桃(もも)	グラニュー糖	赤ワイン
17 月	煮ごはん			米 麦	
	チキンカレー	鶏肉 白豆	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜	じゃがいも ごめ油	カレールー カレー粉 ウスターソース
	ゴーヤーの和え物	わかめ ツナ	にがうり 赤うり 人参	三温糖	かんきつドレッシング しょうゆ 酢
	ごぼうチップス		ごぼう	三温糖 水あめ 黒ゴマ かたくり粉 大豆油	しょうゆ みりん
18 火	キムタクチャーハン	豚肉	白菜キムチ(大豆) 人参 玉葱 竹の子 椎茸 木くらげ たくあん あお豆 にんにく	米 麦 ごめ油	パプリカ粉 しょうゆ キムチ味(大豆) 塩 花かつお
	青菜のあえもの	わかめ 糸揚げ	小松菜 白菜 人参	三温糖	酢 しょうゆ
	タピオカのココナッツミルク和え		ココナッツミルク 黄桃(もも) みかん缶	タピオカパール グラニュー糖	
19 水	煮ごはん			米 麦	
	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐 豚肉	しいたけ 生姜 にら 玉ねぎ	三温糖 かたくり粉	しょうゆ みりん 酒 花かつお
	へちまのみそ汁	豚肉 みそ	へちま えのきたけ ねぎ		花かつお 塩
	ごま親子		レーズン	ごま アーモンド マーガリン マッシュロ(セラチン) コーン フレーク	
20 木	ソース焼きそば	豚肉 ちきあぎ(大豆) イカダシ 青のり	玉ねぎ 人参 キャベツ 木くらげ もやし にら	沖縄そば(小麦) ごめ油	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース
	赤うりのわかめ和え	オーシャンキング わかめ	大根 赤うり シーフッカー	三温糖	塩 しょうゆ 酢
	タピオカワフサー	きな粉(大豆)	レモン	タピオカ粉 グラニュー糖 紅芋	塩
21 金	もずくのポロポロシューシー	もずく ツナ みそ	人参 小松菜 大根 ねぎ	米 麦 ごめ油	塩 しょうゆ 花かつお
	ふかし芋			さつまいも	
	パパイアチャンプルー	厚揚げ 豚肉 ひじき	パパイア にら 人参	ごめ油	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース みりん 花かつお
24 月	煮ごはん			米 麦	
	ゆし豆腐のサンドップ	ゆし豆腐 あさり 豚肉 みそ	白菜 長ネギ しめじ しょうが	ごま油 三温糖	甜面醬(小麦 大豆) しょうゆ 塩 コチジャン(大豆) 豚だし骨
	パンパンソーザラダ	ささみチャンク(鶏肉)	きゅうり もやし 人参 トマト	ごま	しょうゆ ごまドレッシング(鶏肉 豚肉 セラチン 小麦 ごま 大豆)
	バナナケーキ	たまご 牛乳	バナナ	薄力粉 ケーキミックス(乳 小麦 大豆) グラニュー糖 マーガリン	ベーキングパウダー 塩
25 火	かみかみ高菜ごはん	豚肉 大豆 しらすほし	人参 しんじけ 高菜 小松菜	米 麦 ごめ油	塩 みりん しょうゆ 酒 豚だし骨
	ココロちきあぎ	スナウダラ イカダシ ひじき	人参 さとうきびパウダー	かたくり粉 大豆油	塩 こしょう しょうゆ
	切干大根のハリハリ漬	昆布	切干大根 赤うり 胡瓜 人参	三温糖 ごま	キムチ味(りんご 大豆) しょうゆ
26 水	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	豚肉メンチカツ	豚肉メンチカツ(豚肉 小麦 大豆) 大豆油			
	春雨サラダ	オーシャンキング ハム(豚肉 鶏肉 大豆)	もやし 人参 きゅうり	春雨 三温糖 ごま油	しょうゆ 塩 酢
	たまごとトマトのスープ	たまご ベーコン(豚肉 大豆) ひよこ豆	大根 小松菜 トマト ローレル		塩 こしょう しょうゆ 豚だし骨
27 木	焼うどん	豚肉 かまぼこ	キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ネギ	三温糖 ごめ油 うどん(小麦)	塩 しょうゆ みりん 酒 花かつお
	小いわしの梅香りあげ	小いわしの梅香り揚げ(小麦) 大豆油			
	大根とささみの生巻あえ	ささみチャンク(鶏肉)	大根 きゅうり しょうが	三温糖	しょうゆ 酢
28 金	煮ごはん			米 麦	
	三色丼(肉)	鶏肉 牛肉 大豆	人参 玉ねぎ 木くらげ 生姜	三温糖 ごめ油	みりん しょうゆ 酒
	三色丼(炒め)	たまご	からし菜 小松菜	ごま油 ごめ油	塩 しょうゆ
	へちまの豚汁	豆腐 豚肉 みそ	へちま えのきたけ ねぎ		花かつお 塩
	レアチーズ	レアチーズ(乳)			

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている**28品目**のみとなっています。
 乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレジン・キウイ・フルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・セラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド の表示をしています。
 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、**大豆**です。 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、**くまびりめ**の稚魚が混入していることがあります。
 《よく使用する調味料のアレルギーの一覧》
 ①醤油・薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆)
 ⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)