



6月の予定献立表



食品群	体内でのほたらき
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	体の調子をどとのえる



このマークは「かみかみメニュー」だよ！
よく噛んで食べよう！

*材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
*魚や肉にはほねがついていることがありますので、よくかんで気をつけて食べましょう

こ ん だ て	1(月) タコライスにして食べてね スライスチーズ、タコスミート、牛乳、蒸しやさい、ごはん、コンソメスープ	2(火) スティックタルト、とりじゃが、牛乳、ごはん、まめ豆みそ汁	3(水) (めん) てづくりココア蒸しパン、牛乳、みそラーメン、ごぼうサラダ	4(木) 歯と口の健康週間 てづくり黒糖ピーズ、牛乳、ぶたどん、かみかみ和え	5(金) 歯と口の健康週間 世界環境デー だしをとったかつお節を再利用、牛乳、ちくぜんに、エコふりかけ、ごはん、にくだんご汁
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
こ ん だ て	8(月) 歯と口の健康週間 アセロラゼリー、牛乳、ささみチーズフライ、とりごぼうめし	9(火) 歯と口の健康週間 りんご、牛乳、きんぴられんこん、ごはん、鶏と大根のみそ汁	10(水) 歯と口の健康週間 マーメイド、牛乳、ポークピーズ、あげパン(玉城地区)、コッパン(その他の地区)、やさいスープ	11(木) 入梅 オレンジ、牛乳、いわしのうめ子、ごはん、につけ	12(金) ぎょうざ、牛乳、ごはん、マーボーへちま
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
こ ん だ て	15(月) (小) 県産パイン、(中) さつまポテト あげどうふのもずくあんかけ、牛乳、ごはん、いしかり汁	16(火) ヤンニョムチキン、牛乳、ナムル、ごはん、サムゲタン風スープ	17(水) パンにはさんで食べてね、牛乳、コールスローサラダ、ウインナーのチリソースかけ、コッパン、クラムチャウダー	18(木) 琉球料理の日 ユッカヌヒー、牛乳、ゴーヤーチャンプルー、しそごはん、チムシンジ	19(金) おきなわ食材の日 グングワチグニチ、牛乳、でたばま、しょう、黒糖ぜんざい、ごはん、デークニブシー
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
こ ん だ て	22(月) 慰霊の日献立 アーモンド、牛乳、うむくじてんぷら、タマナーチャンプルー、ポロポロジュージー	沖縄県産の食材 ○しめじ ○えのき ○こまつな ○シークワサー ○とうがん ○モーウィ ○にら ○パイン ○アーサー ○ピーマン ○きゅうり ○とりにく ○ぶたにく ★もずく ★ゴーヤー ★へちま ★バジル ★は南城市産		24(水) (小) さつまポテト、(中) 県産パイン、牛乳、ガバオライス、ワンタンスープ	25(木) 牛乳、きらきらゼリー、きびごはん、チキンカレー
	あか き みどり	あか き みどり		あか き みどり	あか き みどり
こ ん だ て	29(月) 牛乳、こめこのシークワサータルト、ナポリタン、彩りやさいのメンチカツ	30(火) 牛乳、さばのごまみそかけ、ゴーヤーのツナ和え、ごはん、もずくのかきたま汁	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 今月の欠食予定 </div> 2日(火) 知念小6年 10日(水) 知念小5年 11日(木) 知念小5年 18日(木) 馬天小6年 玉城小 19日(金) 馬天小6年 22日(月) 知念小 知念中		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> おいしく食べるために、健康な歯を保とう! </div> <p>どんなにいい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさも半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 健康な歯を保つためのポイント </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>食事はよくかんで食べましょう</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>だらだら食べたり飲んだりするはやめましょう</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>食べた後は歯みがきをしましょう</p> </div> </div>
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり		あか き みどり

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください