



6月給食だより



「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんを、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



健康な体づくりはよくかむことから！

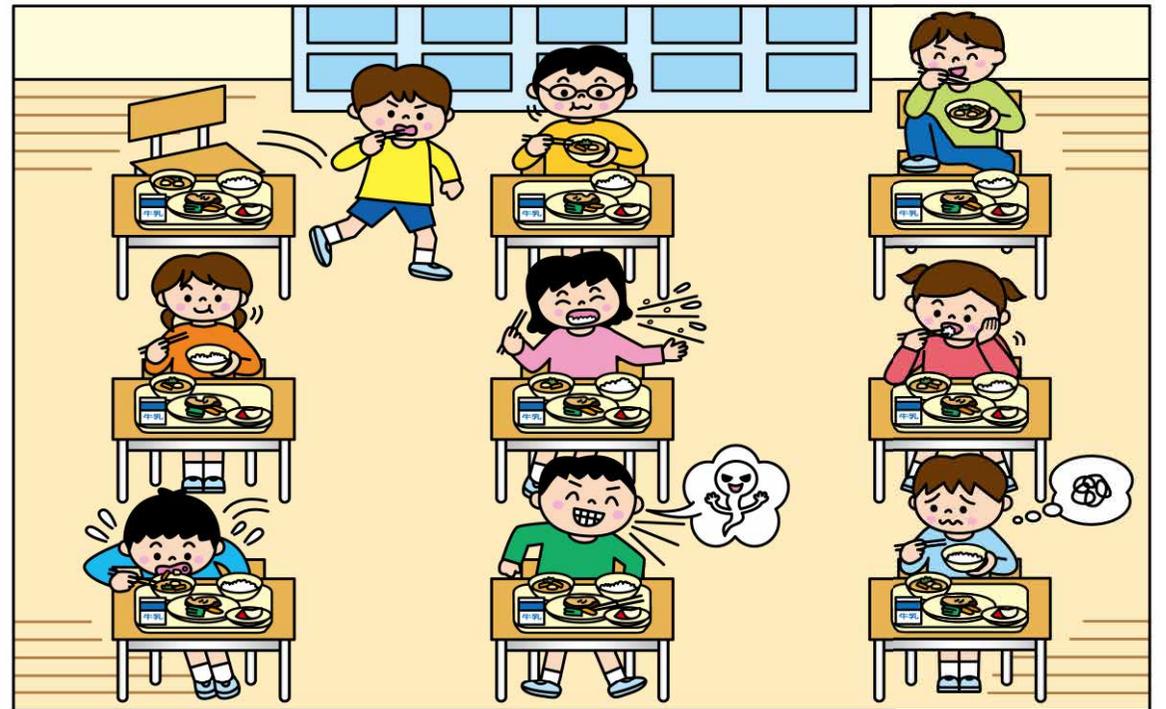
食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆虫歯を予防する
- ◆あごの発達を助ける
- ◆食べ過ぎを防ぐ
- ◆栄養の吸収がよくなる



食事のマナークイズ こんな食べ方していませんか？



Q1 上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

- ① 食事中に立ち歩く。
- ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ 食事中にひじをつく。
- ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ 食事中に片足をイスにのせる。
- ⑥ 友達が嫌がる話をする。

Q2 姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。

- ① おなかが苦しくなる。
- ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ のどに食べ物が詰まる。
- ④ 食べすぎてしまう。

こたえ Q1



Q2 ②

(おなかが苦しい姿勢だと、食べ物の消化や吸収も悪くなります。またよくかまない、食べ物がのどに詰まったり、満腹感が得られずに食べすぎてしまったりすることがあります。)



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	体の調子を整える

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
こんだて	果物(カットオレンジ) ビビンバ井 Ca強化ごはん 中華スープ	五目きんぴら ちくわの磯辺天ぷら Ca強化ごはん 豚汁	魚の西京焼き 筑前煮 Ca強化ごはん もずくスープ	ポークビーンズ なまよしパン 国産鶏の照り焼きパーティ	国産キャベツのメンチカツ 青菜と厚揚げの和え物 クファージュシー シカムドゥチ
あか	鶏肉、豚肉	かつお節、ちくわ磯辺天ぷら、豚肉	かつお節、サバ、ちくわ、豆腐、鶏肉、もずく	ツナフレーク、ポークビーンズ、ミックスビーンズ、国産鶏の照り焼きパーティ、豚肉	かつお節、ツナフレーク、ひじき、豚肉、かまぼこ、国産キャベツのメンチカツ、絹厚揚げ
き	調合油、精白米、カルシウム米、ごま油、スイートコーン、白ごま	里芋、調合油、精白米、カルシウム米、ごま油、こんにゃく、白ごま	調合油、精白米、カルシウム米、こんにゃく、白ごま	じゃがいも、なまよしパン、スイートコーン、マカロニ	調合油、ごま油、こんにゃく、スイートコーン、精白米
みどり	オレンジ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし、小松菜	ごぼう、にんじん、赤ピーマン、だいこん、長ねぎ、いんげん	だいこん、ごぼう、しいたけ、たけのこ、にんじん、長ねぎ、いんげん	きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん	だいこん、きゅうり、ごぼう、しいたけ、にんじん、ねぎ、小松菜、ねぎ
こんだて	9日 手作りタルタルソース 白身魚フライ ひじきの五目炒め Ca強化ごはん 豆腐のみそ汁	10日 ポテトのガーリックソテー くるま鮭と鶏肉のナゲット Ca強化ごはん ABCマカロニスープ	11日 野菜炒め 国産鶏と根菜の平つくね Ca強化ごはん からしなのみそ汁	12日 夜市肉まん マーボー大根井 Ca強化ごはん 中華風温サラダ	13日
あか	かつお節、わかめ、チキアギ、ひじき、豆腐、豚肉、白身魚フライ	無塩漬ウインナー、くるま鮭と鶏肉のナゲット、鶏肉	かつお節、チキアギ、厚揚げ、豚肉、国産鶏と根菜の平つくね	とりささみちゃんく、水戻し大豆ミンチ、豚肉、豆腐、夜市肉まん	
き	調合油、精白米、カルシウム米、こんにゃく	調合油、マカロニ、精白米、カルシウム米、じゃがいも	調合油、精白米、カルシウム米、油揚げ	調合油、精白米、カルシウム米、ごま油、はるさめ	
みどり	たまねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ	セロリー、たまねぎ、にんじん、インゲン、しめじ	たまねぎ、にんじん、はくさい、小松菜、長ねぎ、からしな	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし、赤ピーマン、だいこん	
こんだて	16日 まぐろのやわらかカツ もずく井 Ca強化ごはん さつま汁	17日 ガパオライス(目玉焼き風オムレツ乗せ) Ca強化ごはん トマトと冬瓜のスープ	18日 春巻き チンジャオロース Ca強化ごはん 春雨スープ	19日 青菜のごま和え 油みそ Ca強化ごはん 冬瓜の煮付け	20日 『慰霊の日』 手作りちんすこう 焼き芋 からし菜炒め やふあらージュシー
あか	かつお節、まぐろのやわらかカツ、もずく、鶏肉、水戻し大豆ミンチ、豚肉	鶏肉、大豆の華、豚肉、目玉焼き風まるオムレツ	鶏肉、豚肉、テンシン春巻	かつお節、ツナフレーク、チキアギ、昆布、厚揚げ、豚肉	かつお節、ツナフレーク、豚肉、もずく
き	調合油、精白米、カルシウム米、さつま芋、スイートコーン	調合油、精白米、カルシウム米	調合油、精白米、カルシウム米、ごま油、はるさめ	調合油、精白米、カルシウム米、こんにゃく、スイートコーン	調合油、焼いも、湿麴、精白米
みどり	たけのこ、たまねぎ、三色ピーマン、ごぼう、長ねぎ	たまねぎ、とうがんと、トマト、にんじん、ピーマン、三色ピーマン	たけのこ、たまねぎ、にんじん、三色ピーマン、小松菜、ピーマン	きゅうり、とうがんと、にんじん、ブロッコリー、小松菜	にんじん、ほうれん草、もやし、からしな
こんだて	23日 慰霊の日	24日 ひじき入り厚焼き玉子 千切りイリチー 雑穀ごはん 沖縄風みそ汁	25日 チキンナゲット ポークカレー Ca強化ごはん フルーツ杏仁	26日 キャベツ入り平つくね 豚肉とインゲンの炒め わかめごはん 大根の味噌汁	27日 国産ささみカツ ドレスシグ スパゲッティミートソース コールスローサラダ
あか		昆布、かつお節、ひじき入り厚焼き卵、ポークランチョンミート、豆腐、豚肉	豚肉、チキンナゲット	かつお節、炊き込みわかめ、豚肉、豆腐、キャベツ入り平つくねFeCa	国産ささみカツ、とりささみちゃんく、水戻し大豆ミンチ、豚肉
き		五穀米、調合油、カルシウム米、精白米	調合油、精白米、カルシウム米、じゃがいも、豆乳ゼリー、杏仁風味、米油	調合油、精白米、カルシウム米	調合油、スパゲッティ、スイートコーン
みどり		にんじん、ほうれん草、千切り大根、だいこん、いんげん	たまねぎ、にんじん、パイン、みかん、黄桃	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、インゲン	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、ピーマン
こんだて	30日 うす味肉団子 ブロッコリーソテー Ca強化ごはん クリームスープ	1日 きゅうりしよく 給食はかせクイズ 「ガパオライス」はタイで食べられている 〇〇風味の炒めごはんです。 では、〇〇に入るのは何でしょうか? ①バジル ②ガーリック ③とうがらし 答えは・・・①のバジル!! ガパオはタイでバジル(ハーブ)のことで、タイ料理はハーブやスパイスを使用するのが特徴で「ナンプラー」などが有名です。 ナンプラーは魚から作ったしょうゆのような調味料です。 今回のガパオライスにも、使用しています。	2日	3日	4日 6月23日「慰霊の日」は、沖縄の戦争が終わった日です。 戦後、多くの住民を巻き込んだ悲しい戦争が行われていたことを 忘れないために、毎年6月23日「慰霊の日」と定められました。 戦後の沖縄は食べられるものも限られていたので、芋を植えて貴重な 食材にしていました。 20日はその戦争中の食料をイメージした献立と なっています。食べ物がある今の環境に感謝して いただきます。
あか	FMうす味肉団子、鶏肉、豚肉、白花生 & 白いんげん豆ペースト				
き	調合油、精白米、カルシウム米				
みどり	カリフラワー、セロリー、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草、赤パプリカ				

※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。

令和7年6月

献立表(アレルギー)

1. 予定献立表(アレルギー詳細)は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務 8品目	表示の推奨 20品目
卵 乳 小麦 ソバ 落花生 エビ カニ クルミ	アワビ イカ イクラ オレンジ キウイ 牛肉 サケ サバ 大豆 鶏肉 バナナ モモ 山芋 リンゴ ゼラチン カシューナッツ ゴマ アーモンド 豚肉 マカダミアナッツ

※海藻類(モズク・アーサ・シラス)は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。

※アサリには、カニが共生しています。

※揚げ油に使用する油は、3回程度 同一の油を使用しています。(※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。)

※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量に混入してしまふことがあります。

これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawaまでお問合せ下さい。

日付	こ ン ダ テ	食材名	調味料
2(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ピビンバ丼	豚肉、しいたけ、調合油、小松菜、もやし、にんじん、白ごま、ごま油(ごま)	にんにく、しょうが、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、豆ばん醬、シママース
	中華スープ	鶏肉、たまねぎ、ほうれん草、スイートコーン、ごま油(ごま)	シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、かたくり粉、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
	果物(カットオレンジ)	オレンジ	
3(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ちくわの磯辺天ぷら	ちくわ磯辺天ぷら(小麦、大豆)	
	五目きんぴら	豚肉、ごぼう、にんじん、赤ピーマン、こんにゃく、いんげん、白ごま、調合油、ごま油(ごま)	穀物酢(小麦)、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、みりん
	豚汁	豚肉、にんじん、だいこん、里芋、長ねぎ、こんにゃく、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
4(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	筑前煮	鶏肉、だいこん、こんにゃく、たけのこ、にんじん、ごぼう、ちくわ、しいたけ、いんげん、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、料理酒、三温糖、シママース
	魚の西京焼き	サバ	料理酒、白みそ(大豆)、みりん
	もずくスープ	もずく、豆腐(大豆)、にんじん、長ねぎ、白ごま、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、しょうが
5(木)	なかよしパン	なかよしパン(小麦、乳、大豆)	
	国産鶏の照り焼きパーティ	国産鶏の照り焼きパーティ(小麦、鶏肉、大豆、りんご)	
	温サラダ	きゅうり、たまねぎ、マカロニ(小麦)、スイートコーン、ツナフレーク	イタリアンドレッシング
	ポークビーンズ	豚肉、ポークビーンズ、ミックスビーンズ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト	ウスターソース(りんご)、にんにく、ケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、シママース、三温糖、チキンガラスープ(鶏肉)
6(金)	クファージュシー	精白米、豚肉、かまぼこ、ごぼう、にんじん、しいたけ、ひじき、ねぎ、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、シママース、みりん、三温糖
	国産キャベツのメンチカツ	国産キャベツのメンチカツ(小麦、豚肉、鶏肉、大豆)、調合油	
	青菜と厚揚げの和え物	小松菜、絹厚揚げ(大豆)、スイートコーン、きゅうり、ツナフレーク、ごま油(ごま)	琉球シークワサードレッシング(小麦、大豆、魚介類)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
	シカムドゥチ	こんにゃく、豚肉、だいこん、かまぼこ、しいたけ、ねぎ、かつお節	うす口しょうゆ(小麦、大豆)、シママース
9(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	白身魚フライ	白身魚フライ(小麦、大豆)、調合油	
	手作りタルタルソース	ピクルスグリーン、粒入りマスタード	エッグケア(大豆)、ポッカレモン、三温糖、シママース、こしょう
	ひじきの五目炒め	豚肉、ひじき、にんじん、こんにゃく、もやし、チキアギ、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、三温糖、料理酒、シママース
	豆腐のみそ汁	豆腐(大豆)、たまねぎ、長ねぎ、わかめ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
10(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	くるま麩と鶏肉のナゲット	くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦、鶏肉、大豆)、調合油	
	ポテトのガーリックソテー	じゃがいも、無塩漬アインホー(豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、インゲン)、調合油	にんにく、カレー粉、シママース、こしょう
	ABCマカロニスープ	ABCマカロニ(小麦)、鶏肉、たまねぎ、にんじん、セロリー	シママース、こしょう、うす口しょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
11(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	国産鶏と根菜の平つくね	国産鶏と根菜の平つくね(小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごま)	
	野菜炒め	厚揚げ(大豆)、チキアギ、にんじん、豚肉、はくさい、小松菜、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、シママース、しょうが、かたくり粉
	からしなのみそ汁	からしな、油揚げ(大豆)、たまねぎ、長ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
12(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	マーボー大根丼	だいこん、豆腐(大豆)、豚肉、水戻し大豆ミンチ(大豆)、たまねぎ、赤ピーマン、ねぎ、調合油、ごま油(ごま)	しょうが、にんにく、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、料理酒、かたくり粉、豆ばん醬、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、オイスターソース(大豆、魚介類)、シママース
	中華風サラダ	緑豆はるさめ、きゅうり、もやし、にんじん、とりささみチャンク(鶏肉)	韓国ナムルドレッシング(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)
	夜市肉まん	夜市肉まん(乳成分、鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま)	
16(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	もずく丼	もずく、たまねぎ、たけのこ、三色ピーマン、鶏肉、水戻し大豆ミンチ(大豆)、スイートコーン、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、三温糖、しょうが、にんにく、シママース、かたくり粉、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、こしょう
	まぐろのやわらかカツ	まぐろのやわらかカツ(小麦、大豆)、調合油	
	さつま汁	さつまいも、ごぼう、豚肉、長ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
17(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ガパオライス	鶏肉、大豆の華、たまねぎ、ピーマン、三色ピーマン、にんじん、バジル粉、ナンプラー(魚介類)、調合油	シママース、こしょう、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、三温糖、にんにく、豆ばん醬、オイスターソース(大豆、魚介類)、かたくり粉
	目玉焼き風まるオムレツ	目玉焼き風まるオムレツ(卵、乳、大豆、ゼラチン)	
	トマトと冬瓜のスープ	豚肉、とうがん、にんじん、たまねぎ、トマト	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、三温糖、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
18(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	チンジャオロース	豚肉、たまねぎ、たけのこ、三色ピーマン、青ピーマン、調合油、ごま油(ごま)	料理酒、三温糖、オイスターソース(大豆、魚介類)、しょうゆ(小麦、大豆)、しょうが、にんにく、かたくり粉、シママース
	春巻き	テンシン春巻(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま)、調合油	
	春雨スープ	鶏肉、緑豆はるさめ、にんじん、小松菜	シママース、うす口しょうゆ(小麦、大豆)、しょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)

19(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	冬瓜の煮付け	とうがん、豚肉、にんじん、厚揚げ(大豆)、昆布、こんにやく、チキアギ、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、料理酒、三温糖
	青菜のごま和え	小松菜、ブロッコリー、スイートコーン、きゅうり、ツナフレーク	香りごまドレッシング(ごま)
	油みそ	調合油、ツナフレーク	赤みそ(大豆)、三温糖、しょうが、料理酒、みりん
20(金)	やふあらジュシー	精白米、ツナフレーク、もずく、にんじん、ほうれん草、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース
	からし菜炒め	からしな、もやし、にんじん、湿麩(小麦、大豆)、豚肉、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース
	焼き芋	焼いも	
	手作りちんすこう		ラード(牛肉、豚肉、大豆)、上白糖、小麦粉(小麦)
24(火)	雑穀ごはん	精白米、五穀米、カルシウム米	
	ひじき入り厚焼きたまご	ひじき入厚焼き卵(卵、小麦、大豆)	
	千切りイリチー	千切り大根、昆布、にんじん、豚肉、いんげん、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、みりん、シママース
	沖縄風みそ汁	だいこん、にんじん、ほうれん草、豆腐(大豆)、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、かつお節	白みそ(大豆)
25(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ポークカレー	豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、米油、調合油	にんにく、小麦粉(小麦)、カレー粉、プルーンピューレ、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、マドラスカレー(小麦、りんご)、カレールウ(小麦、鶏肉、牛肉、大豆)、ウスターソース(りんご)、シママース
	チキンナゲット	チキンナゲット(鶏肉、大豆)	
	フルーツ杏仁	豆乳ゼリー 杏仁風味(大豆)、黄桃(もも)、パイン、みかん	ポッカレモン
26(木)	わかめごはん	精白米、カルシウム米、炊き込みわかめ	
	キャベツ入平つくね	キャベツ入平つくねFeCa(鶏肉、豚肉)	
	豚肉とインゲンの炒め	キャベツ、インゲン、たまねぎ、にんじん、豚肉、調合油	シママース、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、三温糖、かたくり粉
	大根の味噌汁	だいこん、豆腐(大豆)、ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
27(金)	スパゲティミートソース	スパゲティ(小麦)、豚肉、水戻し大豆ミンチ(大豆)、レバー(豚肉)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、調合油	料理酒、にんにく、しょうが、ケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、ウスターソース(りんご)、シママース、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、かたくり粉
	国産ささみカツ	国産ささみカツ(鶏肉、小麦、大豆)、調合油	
	コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、とりささみチャンク(鶏肉)、スイートコーン	サウザンドレッシング
30(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	うす味肉団子(ケチャップ)	FMうす味肉団子 ケチャップ(大豆、鶏肉、豚肉)	
	ブロッコリーソテー	ブロッコリー、カリフラワー、豚肉、赤パプリカ、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、こしょう、三温糖
	クリームスープ	鶏肉、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、セロリー、白花豆&白いんげん豆ペースト、調合油	ホワイトルウ(小麦、豚肉)、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、シママース、こしょう、チキンガラスープ(鶏肉)、三温糖