

令和7年 6月の予定献立表



中城村学校給食共同調理場
電話番号 895-5701

食品群	体内ではたらき
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	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650 kcal	24.0 g
中学校	830 kcal	41.5 g	27.7 g	

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。

<p>こ ん だ て</p>	<p>6月は 食育月間です!</p>	<p>食べ物や食べる事について考える期間にしてみませんか。 私たちは毎日いろいろな食べ物を食べますが、どうしてこんなに食べないといけないのでしょうか。人が食べ物を食べる一番の理由は、人の体は食べ物の栄養素を材料に作られ、食べ物の栄養素をエネルギーに変えて動いているからです。必要な栄養素が不足すると、元気な体は作れません。「生きる事は食べる事」、「あなたは、あなたの食べたものでできている」。毎日の食事を大切にしましょう。</p>	<p>◆◆◆ 食中毒予防の3原則 ◆◆◆</p> <p>湿度と気温が高いこの季節は食中毒が発生しやすい時期です。3つのルールを守り食中毒を起こさないように気をつけましょう。</p> <p>①つけない ②増やさない ③やっつける</p>		
<p>こ ん だ て</p>	<p>2(月) 欠食:中城中 ●グングワチグニチ あまがし ふチャンブルー ごはん ぐたくさんみそしる</p>	<p>3(火) やさいころてん MILK ごはん たきこみごはん あつあげとあおなのいためもの</p>	<p>4(水) ●かみかみこんだて 津覇小・南小 マーシャルビーンズジャム チキンのトマトに 中小・中学校 きなこあげパン キャベツとベーコンのスープ 津覇小・南小 コッペパン</p>	<p>5(木) ●かみかみこんだて やさいのあまずあえ MILK ごはん ごぼういりハンバーグ だいこんのみそしる</p>	<p>6(金) ●かみかみこんだて にくまん MILK みそうどん もやしのごまあえ</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>9(月) 欠食:南小 ●かみかみこんだて げんきヨーグルト ポークブルコギ ごはん ニラたまスープ</p>	<p>10(火) ●かみかみこんだて モーウイのウサチー MILK ごはん さばのこくとしょうがやき うちなーふうみそしる</p>	<p>11(水) パンにはさんで、たべてね♪ MILK オレンジ チリコンカン ごはん コッペパン クラムチャウダー</p>	<p>12(木) やさいとじゃこのあえもの MILK ごはん とりにくのてりやき けんちんじる</p>	<p>13(金) かぼちゃコロッケ MILK とりごぼうごはん とうがんのそばろに</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>16(月) ごはん ドライカレー きりぼしだいこんのスープ MILK</p>	<p>17(火) オレンジ マーポーなす MILK ごはん ちゅうかふうスープ</p>	<p>18(水) こざかなのカレーあげ MILK チキンピラフ かぼちゃとひじきのサラダ</p>	<p>19(木) ●琉球料理の日 ●食育の日 にんじんシリシリー MILK ごはん もずくのり なかみじる</p>	<p>20(金) ●いれいのひこんだて やきいも MILK やふあらジュシー マーミナーチャンブルー</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>23(月) いれいひ 慰霊の日 </p>	<p>24(火) くるまふと とりにくのナゲット MILK ミートソーススパゲティ アーモンドとひよこまめのサラダ</p>	<p>25(水) ビーフンいため MILK ごはん ターサイパオズ もずくととうがんのスープ</p>	<p>26(木) 中小・中学校 マーシャルビーンズジャム プロッコリーソテー MILK 津覇小・南小 きなこあげパン ポテトスープ 中小・中学校 コッペパン</p>	<p>27(金) スライスチーズちぎってのせてね! MILK タコライス(ミート・キャベツ)ごはん ゆしどうふ</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>30(月) 欠食:津覇小 こまつなのシークワサーあえ MILK ごはん けんさんアーサー あつやきたまご シカムドウチ</p>	<p style="text-align: center;">今月の行事食</p> <p>●6月2日(月)「グングワチグニチ献立」 5月31日(旧暦5月5日)は「グングワチグニチ」で沖縄版子どもの日です。沖縄では旧暦の5月5日に「あまがし」を食べて、子どもの健康をねがいます。</p> <p>●6月4日～10日「かみかみ献立」 毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある食材やカルシウムの多い食材を使用しています。</p> <p>●6月19日(木)「琉球料理の日、食育の日」 中身汁やにんじんシリシリーがです!</p> <p>●6月21日(金)「慰霊の日献立」 6月23日は「慰霊の日」です。昔は毎日、お米を食べることができなかったため、主に芋や芋の葉を食べていました。</p>			

学校給食費は、期限内に納めましょう。(毎月10日)

詳細献立表

中城村学校給食共同調理場

TEL: 895-5701

2025年6月

日	曜日	こんだて 毎日牛乳がつかます	主な材料と体内での働き			調味料 香辛料
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	
2	月	ごはん 具だくさんみそ汁 麩チャンプルー あまがし	わかめ 豚肉、豆腐(大豆)	米 じゃがいも 麩(小麦・大豆)、サラダ油(大豆) あまがし	米 にんじん、大根、長ネギ、しいたけ キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、にら	赤みそ、白みそ、花かつお しょうゆ、シママース、花かつお
3	火	五目炊き込みご飯 野菜コロ天 厚揚げと青菜の炒めもの	鶏肉、昆布 野菜コロ天 厚揚げ(大豆)、豚肉	米、麦、サラダ油(大豆) サラダ油(大豆)、ごま油(ごま)、片栗粉	にんじん、あお豆(大豆)、たけのこ にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつな、しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお 酒、しょうゆ、みりん
4	水	コッペパン(津覇小・南小) きな粉揚げパン(中小・中中) キャベツとベーコンのスープ チキンのトマト煮 マーシャルビーンズジャム(津覇小・南小)	きな粉(大豆)、スキムミルク(乳) ベーコン(豚肉)、鶏肉 鶏肉、白いんげん豆、白花生	コッペパン(小麦・乳・大豆) コッペパン(小麦・乳・大豆)、サラダ油(大豆)、黒糖、三温糖 じゃがいも、サラダ油(大豆)、三温糖、片栗粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、しめじ、あお豆(大豆)、にんにく	豚だし骨(豚肉)、しょうゆ、シママース、こしょう、チキン がらスープ(鶏肉) ウスターソース、トマトソース(大豆)、ケチャップ、こしょう、チキン ブイヨン(鶏肉)、赤ワイン
5	木	ごはん 大根のみそ汁 ごぼう入りハンバーグ 野菜の甘酢和え みそうどん	わかめ ごぼう入りハンバーグ(小麦・鶏肉・大豆・ごま) ツナ 鶏肉、なると、油揚げ(大豆)	米 白いりごま、三温糖 うどん(小麦)	大根、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ ブロッコリー、キャベツ、きゅうりにんじん にんじん、キャベツ、長ネギ、こまつな、しいたけ、しょうが	花かつお、赤みそ、白みそ しょうゆ、酢 しょうゆ、みりん、酒、甘口白みそ、赤みそ、ポークブイ ヨン(鶏肉・豚肉)、花かつお
6	金	肉まん もやしのごまあえ	ミニ肉まん(小麦・大豆・豚肉・ごま)	練り白ごま、白すりごま、三温糖、ごま油(ごま)	もやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	酢、しょうゆ、シママース
9	月	ごはん にら玉スープ ポークブルコギ 元氣ヨーグルト	卵、豆腐(大豆) 豚肉 元氣ヨーグルト(乳・ゼラチン)	米 片栗粉 サラダ油(大豆)、三温糖、ごま油(ごま)、片栗粉	たまねぎ、コーン、にら たまねぎ、にんじん、キャベツ、こんにやく、ピーマン、にんにく	花かつお、豚だし骨(豚肉)、しょうゆ、シママース、こ しょう 酒、しょうゆ、みりん、オイスターソース、シママース
10	火	ごはん うなぎみそ汁 さばの黒糖生姜焼き モーウイのウサチー	豆腐(大豆)、豚肉 さば ちくわ、わかめ	米 じゃがいも 黒糖、はちみつ 白いりごま、三温糖、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、こまつな しょうが きゅうり、モーウイ、にんじん	赤みそ、白みそ、花かつお しょうゆ、みりん、シママース、酒 酢、しょうゆ、シママース
11	水	コッペパン クラムチャウダー チリコンカン オレンジ(予定)	あさり、鶏肉、スキムミルク(乳) 赤いんげん豆、大豆、豚肉、豚レバー	コッペパン(小麦・乳・大豆) じゃがいも サラダ油(大豆)、三温糖	にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、パセリ たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	白ワイン、ホリトル(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)、豚 だし骨(豚肉)、こしょう ウスターソース、トマトソース(大豆)、ケチャップ、ソリソース、チリハ ウダー、シママース、赤ワイン
12	木	ごはん けんちん汁 鶏肉の照り焼き 野菜とじゃこの和え物 モーウイのウサチー	豆腐(大豆) 鶏肉 しらす干し ちくわ、わかめ	米 さといも 三温糖 三温糖	ごぼう、にんじん、大根、長ネギ、こんにやく、しいたけ しょうが、おろし、にんにく ブロッコリー、コーン、きゅうり、にんじん、キャベツ	シママース、しょうゆ、花かつお しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、酢 しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお
13	金	ごはん かぼちゃコロッケ 冬瓜のそぼろ煮	鶏肉 とり肉、大豆、厚揚げ(大豆)	米、麦、サラダ油(大豆) サラダ油(大豆) 三温糖、サラダ油(大豆)、片栗粉	ごぼう、にんじん、しめじ、あお豆(大豆) かぼちゃコロッケ(小麦・大豆) とうがん、にんじん、こまつな、こんにやく、たまねぎ、あお豆 (大豆)	しょうゆ、みりん、シママース、ポークブイヨン(鶏肉・ 豚肉)、花かつお
16	月	ごはん 切干大根のスープ ドライカレー	ベーコン(豚肉) 豚肉、大豆	米 小麦粉、サラダ油(大豆)	千切大根、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、おろし、に んにく	豚だし骨(豚肉)、チキンブイヨン(鶏肉)、しょうゆ、シマ マース、こしょう カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、しょうゆ、ウスターソース、シ ママース、こしょう、赤ワイン
17	火	ごはん 中華風スープ マーボーなす オレンジ(予定)	鶏肉 豚肉、豚レバー、豆腐(大豆)	米 片栗粉 ごま油(ごま)、片栗粉、サラダ油(大豆)	はくさい、たまねぎ、もやし、しょうが、コーン、たけのこ、しいた け たまねぎ、なす、にんじん、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、シママース、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)、 豚だし骨(豚肉) 赤みそ、テンパシヤン(小麦・ごま・大豆)、シママース、 豆板醤、豚だし骨(豚肉)
18	水	チキンピラフ 小魚のカレー揚げ かぼちゃとひじきのサラダ	鶏肉 小魚スプラット ハム(豚肉・大豆)、ひじき	米、麦、サラダ油(大豆) 片栗粉、サラダ油(大豆) エッグケアマヨネーズ(大豆)、三温糖	にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース、マッシュルーム、にん じんにく きゅうり、にんじん、大根、かぼちゃ、あお豆(大豆)	白ワイン、チキンブイヨン(鶏肉)、シママース、こしょう シママース、カレー粉 酢、シママース
19	木	ごはん 中身汁 にんじんシリシリ もずくのり	豚中身、豚肉 卵、ツナ もずく、糸削り	米 サラダ油(大豆) 黒いりごま、三温糖	こんにやく、しいたけ、ねぎ、しょうが にんじん、たまねぎ、にら	しょうゆ、酒、シママース、豚だし骨(豚肉)、花かつお しょうゆ、シママース しょうゆ、みりん、酒
20	金	やふあらしゅうい やきいも マーミナーチャンプルー	豚肉、もずく 豚肉、豆腐(大豆)	米、麦、サラダ油(大豆) さつまいも サラダ油(大豆)	こまつな、にんじん キャベツ、にんじん、にら、もやし	しょうゆ、シママース、花かつお しょうゆ、シママース
24	火	ミートソーススパゲティ くるま鮫と鶏肉のナゲット アーモンドとひよこ豆のサラダ	豚肉、豚レバー、大豆 くるま鮫と鶏肉のナゲット(小麦・鶏肉・大豆) ひよこ豆、アーモンド	スパゲティ(小麦)、サラダ油(大豆)、三温糖 エッグケアマヨネーズ(大豆)	にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト、グリーンピース、マッシュル ーム、にんにく ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン、バジル	白ワイン、ミートソース(小麦・豚肉・大豆)、ケチャップ、ト マトソース(大豆)、トマトジュース、デミグラスソース(小麦・ 鶏肉)、ウスターソース、シママース、チキンブイヨン(鶏肉)
25	水	ごはん もずくと冬瓜のスープ 多菜包小 ビーフン炒め	もずく 多菜包小(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 鶏肉	米 片栗粉、ごま油(ごま) ビーフン、サラダ油(大豆)、ごま油(ごま)	とうがん、えのきたけ、にんじん、コーン、こまつな、しょうが キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、しいたけ	花かつお、豚だし骨(豚肉)、しょうゆ、シママース しょうゆ、シママース
26	木	コッペパン(中小・中中) きな粉揚げパン(津覇小・南小) ポテトスープ ブロッコリーソテー マーシャルビーンズジャム(中小・中中)	きな粉(大豆)、スキムミルク(乳) 鶏肉 鶏肉	コッペパン(小麦・乳・大豆) コッペパン(小麦・乳・大豆)、サラダ油(大豆)、黒糖、三温糖 じゃがいも、サラダ油(大豆) サラダ油(大豆)	はくさい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー ブロッコリー、カリフラワー、コーン、にんじん、しめじ、にんにく	しょうゆ、シママース、こしょう、豚だし骨(豚肉)、白ワ イン しょうゆ、シママース、こしょう
27	金	ごはん ゆし豆腐汁 タコライス(ミート) タコライス(キャベツ) タコライス(チーズ)	ゆし豆腐(大豆) 豚肉、大豆 スライスチーズ(乳)	米 三温糖、サラダ油(大豆)	ねぎ たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく、しょうが	しょうゆ、シママース、花かつお 赤ワイン、ケチャップ、チリハウダー、ウスターソース、ソリソース、シ ママース、こしょう
30	月	ごはん シカムドッチ 県産アーサ厚焼玉子 小松菜のシークワーサー和え	豚肉、黄色かまぼこ(大豆) 県産アーサ厚焼玉子(卵・小麦・大豆) 糸削り	米 三温糖	大根、しいたけ、こんにやく、ねぎ こまつな、コーン、もやし、きゅうり	しょうゆ、シママース、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、 花かつお シークワーサー果汁、しょうゆ、酢

1. 「詳細献立表」には、食品衛生法にさだめられている28品目を表示しています。

特定原材料(義務表示)8品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目
小麦、卵、乳、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉 ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

2. 症状誘発の原因となりにくい次の調味料は、アレルゲン表示を省略しています。
3. 加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。
4. 調理場で使用する揚げ油は、2〜3回続けて使用することがあります。
5. 天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。

調味料	原因食物
しょうゆ	小麦・大豆
酢	小麦
みそ	大豆

令和7年

6月 給食だより



中城村学校給食共同調理場

梅雨時期は気温や湿度が上がリ食中毒が発生しやすくなります。特に沖縄は高温多湿の日が続きやすいので食べ物がすぐ傷んでしまいます。食品の取り扱いには気をつけましょう。

さて6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子ども達にとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

また6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時、噛むことを意識して食べていますか？食事の時にはしっかりと噛んで、健康な生活を送りましょう。

6月4日から10日は 歯と口の健康週間です



〇かむことの効用〇

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいで」で覚えましょう。

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。皆さんは、普段から食べ方について考えてたことがありますか？かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。食べ方もチェックしてみてくださいね。

食べ方チェック！

かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- 食べるのがとても早い
- 食べるのが遅すぎる
- 食べ物を口からよくこぼす
- かたいものが食べにくい

チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は、歯科医に相談してみましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

夏場に多い食中毒

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配になります。

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、次の3つが重要となります。

- ①「つけない」：手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。
- ②「増やさない」：食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。
- ③「やっつける」：加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

沖縄は特に湿度が高い日が続きます。ご家庭でも注意しましょう。

