令和５年

# 6月 給食だより

今帰仁村学校給食センター
56-2106

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

6月は食育月間です！

給食では、今帰仁村や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。

**今月のなきじん産食材**

ゴーヤー　カンダバー　ウンチェーバー　あかうり　とうがん　えりんぎ　パパヤー　きゅうり　ピーマン　トマト　しょうが　とうふ　もずく

**6月4日～10日　歯と口の健康週間**

**歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント**

- よくかんで食べる：かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。
- おやつは時間と量を決めて食べる：ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。
- 食べたらしっかり歯をみがく：デンタルフロスなどを使うと、より効果的です。
- 栄養バランスの良い食事を心がける：規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。

| | 1（木） | 2（金） |
|---|---|---|
| こんだて | 牛乳もち<br>★中華風たまごスープ<br>ホイコーロー丼（麦ごはん）<br>**牛乳の日** | 果物<br>★ムジヌフ天ぷら<br>デークニーウブサー<br>くふぁじゅうしい<br>**アブシバレーにちなんで** |
| あかき | だいず　とうふ　ぶたにく　たまご　ぎゅうにゅう　みそ　きなこ | だいず　あつあげ　ぶたにく　とりにく　たまご　ツナ　みそ　こんぶ |
| | はったいこ　タピオカこ　でんぷん　ごまあぶら　あぶら　さとう　むぎ　こめ | こめ　むぎ　こむぎこ　あぶら　ムジヌフ |
| みどり | きゃべつ　にんじん　ながねぎ　はくさい　ﾋﾟｰﾏﾝ　もやし　きくらげ　しょうが　コーン　しいたけ　ちんげんさい | だいこん　にら　にんじん　きくらげ　くだもの　ねぎ |

| | 5（月） 今帰仁中欠食 | 6（火） | 7（水） 兼次小５年のみ欠食 | 8（木） 兼次小５年のみ欠食 | 9（金） 兼次小５年のみ欠食 |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | 牛乳<br>芋ごまステック<br>鶏そぼろ丼（麦ご飯）　きのこたっぷり汁<br>**カミカミ献立** | 牛乳<br>青うめゼリー<br>サバのごま焼き<br>あじさいご飯<br>★こんにゃく和え<br>**梅の日** | 果物　牛乳<br>★かみかみスナック<br>★はりはり漬け<br>かみかみ中華焼きそば<br>**カミカミ献立** | 牛乳<br>★ボーナッツ<br>かみかみ丼（玄米ご飯）　根菜汁<br>**カミカミ献立** | ミルメーク　牛乳<br>ココナッツフルーツ<br>焼きそば<br>こっぺパン　じゃが芋のみそ汁<br>焼きそばパンを作ろう！<br>**今帰仁小運動会応援献立** |
| あかき | だいず　かまぼこ　とりにく　ちくわ　あおのり | さば　いか　とりにく　ひじき | だいず　あぶらあげ　こんぶ　さきいか　ぎゅうにく　こんぶ | こんぶ　ぎゅうにく　たまご　みそ | だいず　ぶたにく　みそ　かつおぶし　あおのり |
| | こめ　むぎ　あぶら　さとう　ごま　こむぎこ　さつまいも　マーガリン | あぶら　ぺにいも　マヨネーズ　ごま　むぎ　くろごめ　こめ　アーモンド | めん　オートミール　コーンフレーク　マシュマロ　あぶら　さとう　ごま　マーガリン | こめ　むぎ　さつまいも　さといも　あぶら　ごま　さとう　アーモンド　こむぎこ　げんまい | めん　じゃがいも　あぶら　ぱん　ココナッツパウダー　だんご　さとう |
| みどり | じょうが　だいこん　たまねぎ　にんじん　えのき　しめじ　エリンギ　あおまめ　こんにゃく　しいたけ　コーン　ねぎ | 玉ねぎ、にんじん　あおまめ　こんにゃく　こまつな　コーン | キャベツ　きゅうり　たまねぎ　にんじん　もやし　きくらげ　あかうり　こまつな　くだもの | ごぼう　だいこん　にんじん　ながねぎ　きくらげ　しめじ　こんにゃく　いんげん　れんこん | こんにゃく　ｷｬﾍﾞﾂ　しょうが　たまねぎ　きりぼしだいこん　はくさい　もやし　にんじん　ﾊﾟﾊﾟｲｱ　みかん　もも　ｺｺﾅｯﾂ　ぶどう　ﾁｪﾘｰ |

| | 12（月） 今帰仁小欠食 | 13（火） | 14（水） | 15（木） 今帰仁小５年のみ欠食 | 16（金） 今帰仁小５年のみ欠食 |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | 牛乳<br>グルクンのヨーグルトみそ焼<br>★ゴーヤーチャンプルー<br>麦ごはん　もずくのすまし汁 | 残量調査　牛乳<br>茎わかめの和え物<br>果物　大学いも<br>おつカレーうどん<br>**中体連おつカレー献立** | 残量調査　牛乳<br>★ブロッコリーのレモン和え<br>果物<br>ケチャップライス　やさいスープ | 残量調査　牛乳<br>ウンチェータシヤー<br>きびなごのウッチン揚げ<br>麦ごはん　チムシンジ<br>**琉球料理の日** | 残量調査　牛乳<br>じゃが芋の中華サラダ<br>きな粉あげパン　★太平燕 |
| あかき | グルクン　だいず　とうふ　もずく　ぶたにく　たまご　スキムミルク　ヨーグルト　みそ　チーズ | だいず　あぶらあげ　わかめ　ぶたにく　ツナ | とりにく　ツナ　あかいんげんまめ | きびなご　だいず　あつあげ　あぶらあげ　かまぼこ　ぶたにく　ぶたレバー　ツナ　みそ | かまぼこ　ぶたにく　うずらのたまご　えび　きなこ　ソーセージ |
| | こめ　むぎ　あぶら | うどん　でんぷん　ごまあぶら　あぶら　さとう　ごま　さつまいも　みずあめ | こめ　むぎ　じゃがいも　むぎ　あぶら　さとう　アーモンド | じゃがいも　でんぷん　あぶら　こむぎこ　むぎ　こめ | じゃがいも　ごまあぶら　あぶら　さとう　ぱん　こくとう　はるさめ |
| みどり | おくら　きゃべつ　たまねぎ　にがうり　にんじん　パセリ　えのき　しめじ | きゅうり　たまねぎ　にんじん　ピーマン　パパイア　エリンギ　くだもの | きゃべつ　ｾﾛﾘ　たまねぎ　にんじん　ﾋﾟｰﾏﾝ　赤ﾋﾟｰﾏﾝ　黄ﾋﾟｰﾏﾝ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ｶﾘﾌﾗﾜｰ　ﾄﾏﾄ　くだもの　ｺｰﾝ | きゃべつ　だいこん　にんじん　にんにく　エンサイ　しいたけ　ねぎ | きゃべつ　きゅうり　たまねぎ　にんじん　もやし　きくらげ　たけのこ　にんにくのめ |

| | 19（月） | 20（火） | 21（水） | 22（木） 兼次小１年生親子ふれあい給食 | 23（金） |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | 残量調査　牛乳<br>なきじんスイカ<br>タコライス（麦ごはん）　ゆし豆腐汁<br>**食育の日（うちなーくわっちー）** | 牛乳<br>★イタリアンサラダ<br>バジルポテト<br>★シーフードクリームパスタ | 牛乳<br>黒糖アガラサー<br>パパイヤチャンプルー<br>赤飯　シカムドゥチ<br>**ユッカヌヒー（旧暦5月4日）** | パイン<br>ゴーヤーのウサチー　牛乳<br>アンダンスー<br>カンダバー<br>ボロボロじゅーしー　ウム<br>**慰霊の日によせて** | **慰霊の日**<br>戦争に巻き込まれ、亡くなった人々の死を悼み、慰める日です。<br>正午には黙祷を捧げ、沖縄の歴史と平和について考える日にしましょう。 |
| あかき | だいず　とうふ　ぎゅうにく　ぶたにく　ぶたレバー　みそ　チーズ | とうにゅう　ぎゅうにゅう　しろはなまめ　いかえび　あさり　チーズ　ベーコン | とうにゅう　かまぼこ　ぶたにく　ツナ　あずき | もずく　チキアギ　ツナ　みそ | |
| | こめ　むぎ | じゃがいも　オリーブオイル　あぶら　さとう　スパゲティ　こむぎこ | こめ　むぎ　くろごめ　こむぎこ　あぶら　こくとう | さつまいも　こめ　むぎ　あぶら　さとう | |
| みどり | きゃべつ　たまねぎ　にんにく　とまと　にんじん　にんにく　ピーマン　すいか　ねぎ | きゃべつ　きゅうり　たまねぎ　ﾋﾟｰﾏﾝ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾊﾞｼﾞﾙ　ﾊﾟｾﾘ　ｶﾘﾌﾗﾜｰ　ほうれんそう　ﾆﾝﾆｸ | とうがん　にんじん　パパイア　しいたけ　こんにゃく　いんげん | きゅうり　にがうり　にんじん　もやし　パイン　カンダバー | |

| | 26（月） | 27（火） | 28（水） 今帰仁中欠食 | 29（木） | 30（金） |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | 牛乳　果物<br>もやし炒め<br>豚の生姜焼き<br>麦ごはん　なめこ汁 | 牛乳　果物<br>スーネー<br>沖縄風焼きそば　あまがし<br>**グングヮチグニチ（旧暦5月5日）** | 牛乳　果物<br>魚のチリソース<br>切干大根のナムル<br>中華風ちまきご飯 | 牛乳　果物<br>あさりの佃煮<br>★スプラットのアーモンドフライ<br>麦ごはん　野菜のすき煮<br>**佃煮の日** | 牛乳　果物<br>コールスローサラダ<br>★ゴーヤーの卵サンド<br>バーガーパン　冬瓜のカレースープ<br>ゴーヤーバーガーを作ろう<br>**中学校運動会応援献立** |
| あかき | とうふ　あぶらあげ　チキアギ　ぶたにく　みそ | とうふ　りょくとう　ちきあぎ　ぶたにく　ツナ　みそ | だいず　さかな　とりにく | とうふ　あさり　かつおぶし　さかな | おから　とうにゅう　とりにく　チーズ　ウインナー　たまご |
| | でんぷん　あぶら　さとう　こめ　むぎ | そば　あぶら　こくとう | こめ　もちごめ　でんぷん　あぶら　ごまあぶら　さとう　くり | こめ　むぎ　じゃがいも　あぶら　さとう　こむぎこ　アーモンド | パン　でんぷん　あぶら　マヨネーズ　さとう　こむぎこ |
| みどり | きゃべつ　しょうが　だいこん　にら　もやし　にんじん　きくらげ　なめこ　ねぎ　くだもの | きゃべつ　にら　にんじん　もやし　にがな　くだもの | しょうが　たけのこ　にんじん　もやし　ねぎ　くだもの　しいたけ　きりぼしだいこん　こまつな | しょうが　にんじん　ながねぎ　はくさい　きくらげ　くだもの　こんにゃく　しいたけ | きゃべつ　きゅうり　とうがん　にがうり　にんじん　しめじ　くだもの　こまつな　コーン |

学校給食費は、期限内に納めましょう。

うちなーくわっちー ～食育の歌～

**毎月19日は食育の日**
**学校では、給食時間にこの歌が流れているさぁ～**