

令和3年 6月の予定献立表



宮古島市立伊良部学校給食共同調理場

TEL: 0980-78-3311
FAX: 0980-78-5181

食品群	体内ではたらく
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	小学校	C=エネルギー 650	P=タンパク質 32.5	F=脂質 21.7
	中学校	830	41.5	27.6

※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。

こ ん だ て	生パイン・ベにいもタルトをいただきました！ 新型コロナウイルス感染症拡大にともない消費が大きく落ち込んでいる県産パインと観光客向けの県産菓子商品の良さを伝えるため、沖縄県より提供いただくことになりました。	1(火) あおうめゼリー さかなのさいきょうやき 牛乳 おかかあえ きびごはん けんちん汁	2(水) ひじきしゅうまい 牛乳 ホイコーロー ごはん コーンスープ	3(木) なっとう 牛乳 とうがんにもの きびごはん きのこのみそ汁	4(金) 牛乳 カットコーン れんこんサラダ こくとうパン クラムチャウダー
		牛乳、とりにく、とうふ、さわら、かつおぶし	牛乳、たまご、ぶたにく、みそ、とりにく、ひじき	牛乳、みそ、とりにく、こんぶ、なっとう、あつなげ	牛乳、とりにく、あさり
		こめ、もちきび、さといも、さとう、あおうめゼリー	こめ、だいず油、こむぎこ	こめ、もちきび、だいず油	こくとうパン、じゃがいも、こむぎこ、だいず油、さとう
		にんじん、だいこん、こんにやく、こまつな、もやし、きゅうり	キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん、こまつな、たけのこ、しいたけ、しょうが	しいたけ、しめじ、えのきだけ、こまつな、たまねぎ、とうがん、いんげん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、コーン、れんこん、ブロッコリー、きゅうり
		C 560 P 26.5 F 14.2 C 730 P 34.3 F 16.7	C 610 P 27.7 F 16.5 C 742 P 33.6 F 18.5	C 600 P 30.5 F 17 C 735 P 36.2 F 18.8	C 667 P 27.4 F 20.2 C 821 P 33.2 F 23.9
こ ん だ て	7(月) 牛乳 ごぼうサラダ ミニケチャップ オムライス やさいスープ	8(火) 牛乳 れんこんつくね フーイリチー きびごはん ゆしとうふ	9(水) 牛乳 とうふハンバーグ ひじきのいために げんまい入りごはん 切り干し大根のみそしる	10(木) 牛乳 オレンジ コールスローサラダ チョコジャム コッペパン ポトフ	11(金) 牛乳 だいがくいも むぎごはん マーボーとうふ ナムル
	牛乳、ベーコン、とりにく、たまご、ツナ	牛乳、ゆしとうふ、アーサ、みそ、ツナ、ポーク、とりにく、たまご	牛乳、とうふ、みそ、ひじき、ぶたにく、とりにく	牛乳、ベーコン、カクテルウインナー	牛乳、ぶたにく、とうふ、たまご、みそ
	こめ、だいず油、ごま	こめ、もちきび、ふ、だいず油	こめ、げんまい、だいず油、さとう	コッペパン、じゃがいも、さとう、だいず油、チョコジャム	ごはん、むぎ、だいず油、さとう、ごま油、さつまいも、ごま、水あめ
	ピーマン、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、とうがん、きゃべつ、ごぼう、いんげん	えのきだけ、にんじん、キャベツ、にら、れんこん、たまねぎ	きりぼしだいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、えだまめ、にんじん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、にんにく、きゅうり、コーンオレンジ、しめじ	しいたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ながねぎ、しょうが、きゅうり、もやし、ほうれんそう
	C 623 P 24 F 21.2 C 752 P 28.2 F 24.6	C 622 P 28.3 F 21.8 C 792 P 36.1 F 28	C 567 P 24.1 F 17.6 C 725 P 29.9 F 21.5	C 631 P 22.9 F 23 C 774 P 30.0 F 27.2	C 702 P 25.2 F 24.6 C 838 P 30.3 F 28.1
こ ん だ て	14(月) グングワチグニチー 牛乳 あまがし やさいそば だいこんとツナのサラダ	15(火) 牛乳 さばのてりやき やさしいため むぎごはん さつまじる	16(水) 牛乳 ブロッコリーサラダ メンチカツ スパゲッティミートソース	17(木) りゅうきゅう料理の 牛乳 べにいもタルト からし菜チャンプルー 油みそ きびごはん シカムドウチ	18(金) 牛乳 オムレツ かぼちゃサラダ なかよしパン ミネストローネ
	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ	牛乳、ぶたにく、みそ、さば、ベーコン	牛乳、ぶたにく、だいず、とりにく、ぶたレバー	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、とうふ、みそ、かつおぶし、なまりぶし	牛乳、ベーコン、白いんげんめ、ハム、たまご
	おきなわそば、さとう、あまがし、ごま油	こめ、むぎ、さつまいも、だいず油、さとう	スパゲティー、パン粉、だいず油	こめ、もちきび、さとう、べにいもタルト	なかよしパン、だいず油、さとう、マヨネーズ
	きゃべつ、にんじん、たまねぎ、もやし、だいこん、きゅうり	だいこん、にんじん、ながねぎ、しょうが、キャベツ、こまつな	にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、えだまめ、コーン、ブロッコリー、カリフラワー	しいたけ、とうがん、しょうが、からしな、にんじん、たまねぎ、もやし	とうがん、トマト、たまねぎ、にんじん、インゲン、セロリ、かぼちゃ、きゅうり、パイン、ほうれんそう
	C 573 P 28.1 F 17.6 C 730 P 34.1 F 21	C 623 P 27 F 22.1 C 799 P 35.3 F 28	C 641 P 27.1 F 23.5 C 812 P 33.7 F 29.8	C 612 P 27.2 F 15 C 801 P 33.3 F 16.5	C 662 P 22.5 F 28 C 853 P 28.1 F 35.4
こ ん だ て	21(月) 牛乳 フルーツヨーグルト ピピンバ たまごスープ	22(火) 牛乳 やきいも タマナーチャンプルー ぼろぼろじゅーしー	23(水) 22日(月)の給食は、慰霊の日にちなんで献立となっています。沖縄県では地上戦が行われ一般の人を含む多くの人が命を落としました。戦時中や、戦後は食料不足となり栄養も十分に取れない日が続いたと言われています。この機会に命の大切さについて考えてみましょう。	24(木) 牛乳 パイン モーウイサラダ ポークカレー	25(金) 牛乳 さかなのシークワサーかけ パパイヤリチー むぎごはん とうがんにみそしる
	牛乳、ぶたにく、みそ、とうふ、ヨーグルト、くろまめ、たまご、わかめ	牛乳、ぶたにく、とうふ		牛乳、ぶたにく、だいず、ツナ	牛乳、とうふ、わかめ、ポーク、さわら
	こめ、だいず油、ごま油、さとう	こめ、だいず油、さつまいも		こめ、げんまい、だいず油、こむぎこ、じゃがいも	こめ、むぎ、さとう、こむぎこ、でんぶん
	もやし、にんじん、こまつな、にんにく、えのきだけ、ながねぎ、パイン缶、もも缶、みかん缶、ナタデ	にんじん、こまつな、しいたけ、だいこん、きゃべつ、もやし、にら		にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、モーウイ、きゅうり、パイン	とうがん、えのきだけ、パパイヤ、にんじん、にら、たまねぎ、シークワサー果汁
	C 696 P 27.3 F 24.3 C 863 P 33.3 F 29.1	C 529 P 19.1 F 15.1 C 632 P 22.5 F 17.3		C 631 P 25.3 F 15.1 C 771 P 30.7 F 17.3	C 636 P 27.5 F 22.8 C 798 P 34.9 F 27.7
こ ん だ て	28(月) 牛乳 オレンジ ちぐさやき しらたきいため ごはん とりごぼうじる	29(火) 牛乳 べにいももち ゴーヤーチャンプルー ごはん 魚そうめん汁	30(水) 牛乳 アーモンドあえ さかなのバジルやき ピラフ とうがんスープ	<h2>かむことの効果</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <h3>◇肥満予防</h3> <p>よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <h3>◇むし歯を防ぐ</h3> <p>かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <h3>◇消化・吸収をよくする</h3> <p>食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <h3>◇脳を活性化して、記憶力をアップ</h3> <p>しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。</p> </div> </div>	
	牛乳、とりにく、たまご	牛乳、魚そうめん、もずく、ポーク、とうふ、たまご、かつおぶし、きなこ	牛乳、ベーコン、ハム、ほき、とりにく		
	こめ、だいず油、じゃがいも	こめ、だいず油、べにいも、タヒオカナンゴ、さとう	こめ、ノンエッグマヨネーズ、アーモンド		
	ごぼう、えのきだけ、キャベツ、しらたき、赤ピーマン、ながねぎ、オレンジ、ほうれんそう	しいたけ、ながねぎ、にんじん、にがうり、たまねぎ	にんじん、たまねぎ、にんにく、とうがん、にんじん、ながねぎ、さくらげ、バジル、こまつな、もやし		
	C 580 P 25.4 F 16.9 C 764 P 31.6 F 20.4	C 650 P 24.7 F 16 C 767 P 29.8 F 18.3	C 556 P 24.6 F 21.8 C 765 P 30.4 F 25.7		