

6月食育だより

2024年(令和6年)

国頭村立学校給食センター
TEL: 0980-41-2088
FAX: 0980-41-5015

※ 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。
※ 予定献立表(アレルギー表)も合わせてご覧ください。

欠食校がある時は学校名を表示

調理とはいぜんの参考にして下さい

給食時間に学習する内容

欠食校

ほいくにあえ

ほいくのゴーヤ

又のきのみそ汁

もずくどん

はーやー!

安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口にしましょう。

よくかむことを意識しましょう。

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

早食いは危険です。飽腹やめましょう。

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの
ぶどう、うすらの卵、ミニトマト、さくらんぼ、白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの
ご飯、パン、もち、さつまいも

★菌の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

こんだて	3(月) 国頭中欠食 【食育月間】	4(火) 【歯と口の健康週間】	5(水) 【減塩を心がけよう】	6(木) 【ユッカヌヒー】	7(金) 【カルシウム】
	10(月) 安田小欠食 奥間小欠食 【グンガチゲニチ】	11(火) 【5つの基本の味】	12(水) 【おはし】	13(木) 【体力を回復させよう】	14(金) 安波小欠食 奥小欠食 【夏の暑さに負けないパワー】
こんだて	17(月) 【クイナの日】	18(火) 【カルシウムとビタミンD】	19(水) 【何回噛んでいますか?】	20(木) 【五月ウマチー】	21(金) 安田小欠食 【食中毒を防ごう】
こんだて	24(月) 【慰霊の日】	25(火) 【食】	26(水) 【今が旬】	27(木) 奥間小5年生欠 【水分補給を心がけよう】	28(金) 奥間小5年生欠 【チリコンカン】

日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もともになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もともになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもともになる食品	調味料
3 (月)	麦ごはん		米, 麦		
	大豆とカエリのごまがらめ	大豆, カエリ	アーモンド, 黒糖, 水あめ, ごま, 三温糖		みりん, しょうゆ
	沖繩風煮付け	豚肉, 昆布, 厚揚げ	三温糖, 油	こんにゃく, とうがん, にんじん, しょうが, いんげん	かつお節, しょうゆ, みりん, 酒
	茎わかめ和え物	くきわかめ, 糸けすり	三温糖, ごま	だいこん, 切干大根, にんじん, シークワーサー	酢, しょうゆ
4 (火)	中華ライス	豚肉, なた	米, 麦, 油, ごま油	たまねぎ, にんじん, あお豆	ポークビヨン, オイスターソース, しょうゆ, こしょう
	中華コンソープ	鳥豆腐, 卵	でん粉, ごま油	コーン, たまねぎ, パクチョイ	しょうゆ, ポークガラ, チキンビヨン (鶏肉)
	いかげそのからあげ	いかげそ	小麦粉, でん粉, 油		こしょう
	ナムル		ごま, ごま油	もやし, こまつな, にんじん, にんにく	しょうゆ, こしょう
5 (水)	きのことあさりの	ベーコン, あさり	スバゲティ, オリーブ油	ぶなしめじ, えのきたけ, マッシュルーム, しいたけ, にんじん, たまねぎ, こまつな, にんにく	しょうゆ, こしょう
	ビーンズサラダ	とりにく, ミックスビーンズ		きゅうり, 赤ピーマン, コーン, あお豆, カリフラワー	イタリアンドレッシング (28品目なし)
	スイートポテト	生クリーム, スキムミルク	さつま芋, バター, 三温糖, アーモンド		みりん
	ベビーチーズ	チーズ			
6 (木)	アカマーミごはん	あずき	米, 麦, ごま		
	にんじんシリシリ	卵, ツナ	油	にんじん, 青パパイア, にら	こしょう, しょうゆ
	シカムドッチ	いのぶた, かまぼこ		とうがん, こんにゃく, しいたけ	しょうゆ, かつお節, ポークガラ
	ちんびん		チンピン (小麦), 油		
7 (金)	セサミトースト		食パン, はちみつ, ごま, バター, 三温糖		
	ブラウンシチュー	豚肉, 大豆	じゃがいも, バター	にんじん, たまねぎ, ブロッコリー, カリフラワー, トマト	ウスターソース, デミグラスソース (小麦・鶏肉), ハヤシルウ (小麦・大豆・牛肉), こしょう, 白ワイン, しょうゆ, ポークガラ, 冷チキンビヨン (鶏肉)
	キャベツソテー	ベーコン	油	キャベツ, コーン, にんじん, ほうれん草	しょうゆ, こしょう
	冷凍みかん			みかん	
10 (月)	麦ごはん		米, 麦		
	アーサ汁	アーサ, 豆腐, オーシャンキング (28品目なし)			しょうゆ, かつお節, 酒, チキンビヨン (鶏肉)
	ちきあぎ	すり身, チリメン, 卵	でん粉, 油, 小麦粉	にんじん, ごぼう, あお豆	
	野菜と昆布の炒め煮	豚肉, 油揚げ, 昆布	黒糖, ごま油, 三温糖	にんじん, キャベツ, えのきたけ	かつおだし, しょうゆ, みりん
11 (火)	あまがし		あまがし (28品目なし)		
	鶏ごぼろごはん	鶏肉, 油揚げ, ちきあぎ	米, 麦, 油	ごぼう, にんじん, あおめ	かつお節, しょうゆ, 酒, みりん
	さばの塩こうじ焼き	さば	塩こうじ		みりん, 酒
	こんにゃくサラダ	ヨーグルト, シーチキン	ごま, マヨネーズ (卵抜), 三温糖	こんにゃく, こまつな, キャベツ, にんじん	しょうゆ, 酢
12 (水)	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	もすく, みそ	じゃがいも	たまねぎ, 豆腐	かつお節
	沖繩焼きそば	豚肉, ちきあぎ	沖繩そば, 油	にんじん, キャベツ, たまねぎ, きくらげ, にら, にんにく, こまつな	しょうゆ, こしょう, チキンビヨン (鶏肉)
	切干大根の中華和え		ごま油, ごま, 三温糖	こまつな, 赤ピーマン, きくらげ, 切干大根	七味唐辛子, しょうゆ, 酢
	パイナップルケーキ	スキムミルク, 卵, 牛乳	小麦粉, はちみつ, グラニュー糖, ケーキミックス, バター	パイナップル	ベーキングパウダー
13 (木)	レバー入り白ごまつくね	レバー入り白ごまつくね (小麦・鶏肉・豚肉・ごま・大豆)			
	麦ごはん		米, 麦		
	チキンカレー	鶏肉, レンズ豆, 大豆	じゃがいも, はちみつ, 油	たまねぎ, にんじん, 青パパイア, かぼちゃ, しょうが, にんにく, リンゴ, トマト, ほうれん草	カレーうどん (小麦・牛肉・鶏肉・大豆), ウスターソース, マドラスカレー (小麦・りんご), デミグラスソース (小麦・鶏肉), ポークガラ
	オムレツ	卵, ベーコン, チーズ	油	トマト, たまねぎ	こしょう
14 (金)	フルーツゼリー		ゼリー (大豆・りんご・もも)	黄桃, みかん, パイン, シークワーサー	
	全粒粉パン		全粒粉パン		
	コンソメスープ	ベーコン, 鶏肉		たまねぎ, キャベツ, にんじん, パセリ	しょうゆ, こしょう, 白ワイン, チキンガラ (卵・鶏肉), チキンビヨン (鶏肉)
	魚の香草焼き	かじき, チーズ	マヨネーズ (卵抜), パン粉	にんにく, バジル	酒, こしょう
17 (月)	ゴーヤのコールスローサラダ	シーチキン	三温糖	ゴーヤ, 赤ピーマン, コーン, カリフラワー, シークワーサー	コールスロードレッシング (28品目なし), こしょう
	ブルーベリージャム		ブルーベリー ジャム		
	もちぎびごはん		米, あわ		
	冬瓜の中華煮	いのぶた, 鳥豆腐	でん粉, 三温糖, ごま油, 油	とうがん, 青パパイア, にんじん, たまねぎ, しいたけ, パクチョイ, こんにゃく, しょうが, にんにく	七味唐辛子, しょうゆ, オイスターソース, ポークビヨン
18 (火)	魚のマヨみそ焼き	ガーラ, みそ, ヨーグルト	マヨネーズ (卵抜)	たまねぎ, 赤ピーマン, ぶなしめじ, パセリ	みりん, 酒
	すいか			すいか	
	わかめごはん	わかめ	米, 麦		
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも, 三温糖, 油	にんじん, たまねぎ, こんにゃく, にんにく, しょうが, いんげん	かつお節, しょうゆ, みりん, 酒
19 (水)	青菜のごま和え	ちくわ	ごま, 三温糖	こまつな, もやし	酢, しょうゆ
	小いわしの梅香り揚げ	いわしの梅香り (小麦)	油		
	きつねうどん	豚肉, なた, 油揚げ	うどん, 三温糖	にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, こまつな, しいたけ	かつお節, しょうゆ, みりん, 酒, 煮干しだし (さば)
	ツナぼてチーズ焼き	スキムミルク, チーズ, ツナ	じゃがいも, マヨネーズ (卵抜)	たまねぎ, パセリ	こしょう
20 (木)	もすくとたこの和え物	もすく, たこ	三温糖	きゅうり, シークワーサー	酢, かつお節, しょうゆ
	アーモンド		アーモンド		
	くふあジュース	豚肉, ちきあぎ, 昆布	米, 麦, ラード	ごぼう, にんじん, しいたけ	かつお節, しょうゆ, ポークガラ
	わかさぎのシークワーサーソース	わかさぎ	でん粉, 油, 小麦粉, 三温糖	シークワーサー, しょうが	酢, みりん, しょうゆ
21 (金)	きゅうりの酢の物	わかめ, シーチキン	三温糖, ごま	だいこん, きゅうり, シークワーサー	しょうゆ, 酢
	クーリジシ	豚肉, カステラ, かまぼこ, 油揚げ, 卵		しいたけ, とうがん	かつお節, しょうゆ, ポークビヨン
	パッカーハウスパン		パッカーパン		
	白花豆スープ	白いんげん豆ペースト, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム	じゃがいも, 小麦粉, バター	たまねぎ, にんじん, パセリ, あお豆	こしょう, チキンガラ (卵・鶏肉)
24 (月)	和風ハンバーグ	豚肉, 大豆, 鳥豆腐, おから, 卵, スキムミルク	パン粉, 油, 三温糖	たまねぎ, にんじん	ナツメグ, ケチャップ, しょうゆ, こしょう, さとうきびパウダー, デミグラスソース (鶏肉・小麦)
	いんげんリテー	豚肉	油	青パパイア, にんじん, こんにゃく, にんにく, いんげん	しょうゆ, こしょう
	ほろほろじゅーしー	豚肉, もすく, ツナ	米, 麦	にんじん, とうがん, カンダパー	しょうゆ, かつお節, ポークビヨン
	ゴーヤチャンプルー	豚肉, 鳥豆腐, 卵, ツナ, 糸けすり	油	ゴーヤ, にんじん, たまねぎ, もやし, にんにく	しょうゆ
25 (火)	さつまいも天ぷら	卵	油, さつまいも, 小麦粉		
	パイナップル			パイナップル	
	麦ごはん		米, 麦		
	豚汁	豚肉, 赤みそ, みそ	さつまいも, さといも	だいこん, 葉ねぎ, こんにゃく, にんじん, ぶなしめじ	かつお節
26 (水)	豆腐の野菜あんかけ	鳥豆腐	でん粉, 三温糖	たまねぎ, 赤ピーマン, ピーマン	しょうゆ, 酢, 酒
	アーモンド和え	オーシャンキング (28品目なし)	ごま油, アーモンド	キャベツ, こまつな, ぶなしめじ, にんじん, シークワーサー, 切干大根	しょうゆ, こしょう
	トマトスバゲティ	ベーコン, シーチキン	スバゲティ, オリーブ油	にんにく, たまねぎ, アスパラガス, ピーマン, キャベツ, にんじん, マッシュルーム, トマト, バジル	ケチャップ, こしょう, 白ワイン, チキンビヨン (鶏肉)
	魚のカレーパン粉焼き	かじき, チーズ	マヨネーズ (卵抜), パン粉, アーモンド	にんにく	カレー粉, 酒, こしょう
27 (木)	ジャーマンポテト	ウィンナー	じゃがいも, 油	たまねぎ, いんげん, にんじん, あおめ, にんにく	こしょう
	すいか			すいか	
	五穀ご飯		米, 五穀米		
	竹輪のマヨネーズ焼き	ちくわ, スキムミルク, 牛乳, チーズ, 糸けすり	マヨネーズ (卵抜)	パセリ	
28 (金)	フーイリチー	卵, 鳥豆腐, 豚肉	ぶ, 油	キャベツ, からし, たまねぎ, にんじん	しょうゆ, かつおだし
	里芋と大根の汁	油揚げ, 鶏肉	さといも	こんにゃく, だいこん, にんじん, ごぼう, しいたけ, ねぎ	しょうゆ, かつお節, だし, 昆布
	コッペパン		コッペパン		
	チリコンカン	豚肉, 牛肉, ウィンナー, 大豆, レッドキドニー, 豚レバー	小麦粉, 油	たまねぎ, にんじん, トマト	ウスターソース, チリパウダー, ケチャップ, チキンビヨン (鶏肉)
28 (金)	ヌードルスープ	鶏肉, 牛乳, スキムミルク	スバゲティ, 小麦粉, バター	ぶなしめじ, にんじん, たまねぎ, パセリ, コーン	チキンガラ (卵・鶏肉), こしょう
	ブロッコリーソテー	ウィンナー	油	ブロッコリー, にんじん, こんにゃく, カリフラワー, にんにく	しょうゆ, こしょう

※加工品は出来るだけアレルギー28品目の表示をしています。揚げ油は連続して2・3回使用しています。