

令和5年度

6月予定献立表

石垣市立学校給食センター：Tel 82-4877

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き
赤	主に血や肉となり体をつくる
黄	エネルギーとなり体を動かす
緑	体の調子を整える
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質



毎月19日は「食育の日」

給食目標

食について考えよう (小)
食育月間について知ろう (中)



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

6月は食育月間です!

食育とは、生きるための基本であり、知育・体育・徳育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。

生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。



食卓を皆で囲んで心を豊かに!



健康的な食生活を実践しよう!



食を通した「環」を大切に!

食育でつきたい6つの力



食を通し人の「輪」を広げよう!



伝統的な日本の食文化「和」を伝えよう!



自ら判断し、選ぶ力をつけよう!

	5	6	7	8	9	
こんだて	アセロラゼリー タコライス コンソメスープ	ソファールレモン ゆで野菜サラダ リゾット 白花豆コロッケ	蒸しケーキ 和風スパゲッティ 国産ミートハンバーグ	ハヤシライス 野菜の和え物	納豆 野菜炒め ごはん 小松菜のみそ汁	
赤	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 大豆 ベーコン	牛乳 ウィンナー チーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン ツナ 乳	牛乳 豚肉 オーシャンキング わかめ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ みそ 納豆	
黄	精白米 大豆油 じゃがいも	精白米 バター	スパゲティ 大豆油 砂糖 バター 小麦粉 黒糖	精白米 大豆油 ハヤシルウ 小麦粉 ごま 三温糖 オリブ油	精白米 大豆油	
緑	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト アセロラ	玉ねぎ 人参 フロccoli カリフラワー キャベツ きゅうり ほうれん草 コーン	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ シークワーサー果汁 ニンニク	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 コーン ビーマン マツタケ	玉ねぎ 人参 キャベツ ちくわ ニラ 小松菜 しめじ	
栄養価	小学 644 22.7 20.2 中学 中学校 欠食	651 22.0 23.6 796 26 28.4	662 25.2 23.7 769 31.5 28.8	638 22.2 21.6 784 26.8 25.7	580 25.8 18.4 690 29.8 20.7	
	12	13	14	15	16	
こんだて	金平ごぼう さんまの甘露煮 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁	ほうれん草のごま和え 干草焼 シューシー すまし汁	ソファール 野菜汁そば キャベツ入り平つくね	チキンカレー ゆで野菜サラダ	ゴマ団子 パパイヤチャンプルー ご飯 冬瓜のみそ汁	
赤	牛乳 さんま 豆腐 みそ	牛乳 たまご 豚肉 豆腐 かまぼこ わかめ チーズ	牛乳 かまぼこ 豚肉 鶏肉	牛乳 鶏肉 鶏レバー ささみ	牛乳 豚肉 厚揚げ かまぼこ 豆腐 刻み揚げ みそ	
黄	精白米 大豆油 こんにゃく ごま	精白米 大豆油 小麦 ごま	そば 大豆油 ソファール	精白米 大豆油 加ゆり じゃがいも 和風ドレッシング	精白米 大豆油 ごま団子(もちこ・小麦粉)	
緑	ごぼう 人参 パプリカ ねぎ	人参 ねぎ しめじ しいたけ 白ネギ ほうれん草 生姜	玉ねぎ 人参 ちくわし ネギ キャベツ	玉ねぎ 人参 パパイヤ キャベツ きゅうり フロccoli コーン	パパイヤ 人参 冬瓜 ニラ ねぎ	
栄養価	小学 622 25.0 22.0 中学 780 30.8 24.8	605 27.4 24.0 748 33.1 28.7	602 27.8 22.2 740 33.7 27.5	593 22.9 16.3 752 27.3 19.1	605 21.4 17.8 750 25.7 20.1	
	19	20	21	22	23	
こんだて	大根サラダ 発芽玄米入り平つくね ごはん みそ汁	レモンゼリー ほうれん草ごま和え そうすい 男爵コロッケ	ヨーグルト ひじき シュウマイ 小1ヶ 中2ヶ ラーメン	パインゼリー 豚丼 ほうれん草のみそ汁	<div data-bbox="1638 1958 2016 2404" data-label="Image"></div>	
赤	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 鶏肉 わかめ 牛肉 卵 乳 大豆	牛乳 豚肉 赤みそ 豚肉 鶏肉 ひじき 大豆	牛乳 豚肉 はんぺん わかめ		
黄	精白米 大豆油 和風ドレッシング パン粉 発芽玄米	精白米 大豆油 じゃがいも 小麦 砂糖	中華麺 ごま油 小麦	精白米 大豆油 こんにゃく		
緑	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり ほうれん草	玉ねぎ 人参 ほうれん草 レモン果汁	玉ねぎ 人参 白菜 きくらげ たけのこ 生姜 にんにく キャベツ 小松菜	玉ねぎ 人参 ごぼう パプリカ ほうれん草 生姜 ニンニク		
栄養価	小学 591 25.0 18.3 中学 711 29.8 20.7	583 18.8 19.7 658 21.8 23.1	592 25.2 19.7 731 31.2 24	593 21.4 15.7 707 25.5 18.0		
	26	27	28	29	30	
こんだて	オレンジ 豆腐と肉のそぼろ丼 大根としめじのみそ汁	鶏肉のから揚げ メキシカンライス コンソメスープ	みかんゼリー バジルスパゲッティ 山芋入り豆腐ハンバーグ	ミニワッフル マーボー丼 はるさめスープ	千切りイリチー いわし梅煮 ごはん きのこのみそ汁	
赤	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ わかめ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウィンナー	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐 魚すり身	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン 厚揚げ 卵 乳 大豆	牛乳 豚肉 いわし 豆腐 うす揚げ みそ 昆布 大豆	
黄	精白米 大豆油 三温糖	精白米 じゃがいも バター 大豆油 小麦	スパゲティ オリブ油 砂糖	精白米 春雨 大豆油	精白米 大豆油 こんにゃく	
緑	玉ねぎ 人参 大根 しめじ コーン あお豆 ニンニク 生姜 オレンジ 白ネギ	玉ねぎ 人参 パプリカ キャベツ コーン	玉ねぎ 人参 しめじ バジル ネギ みかん	玉ねぎ 人参 ニラ キャベツ 小松菜 生姜 ニンニク コーン	千切大根 人参 なめこ しめじネギ	
栄養価	小学 608 24.8 20.3 中学 780 31.0 24.3	634 26.0 21.8 758 30.4 24.7	606 23.4 24.6 752 28.9 30.7	691 23.9 23.4 852 28.7 27.1	603 24.5 20.0 706 27.9 21.9	