



令和6年度

6月予定献立表



石垣市立川平小中学校

食品群	体内での働き
あか	主に血や肉となり体をつくる
き	エネルギーとなり体を動かす
みどり	体の調子を整える

給食目標：丈夫な歯や骨をつくろう

◆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。ご了承ください。

	月	火	水	木	金
こんだて	3	4 カミカミ献立	5 カミカミ献立	6 カミカミ献立	7 祝134周年 川平小創立記念日(お祝い献立)
	牛乳 カレーライス サラダ 牛乳&豆乳ゼリー	牛乳 雑穀ごはん するめのかき揚げ 枝豆 豚汁	牛乳 もちきびご飯 鶏肉の照り焼き 切干し大根サラダ 卵スープ	牛乳 栄養炊き込みごはん きびなごから揚げ キャベツのごま和え みそ汁	 ・赤飯・天ぷら ・ごぼう巻き ・クープイリチー ・イナムドッチー ・紅白寒天・牛乳
あか	牛乳 とり肉 大豆 豆乳 ミックスビーンズ	牛乳 するめ ぶた肉 卵 花かつお みそ	牛乳 とり肉 ささみ 卵 ひじき 大豆 花かつお	牛乳 とり肉 きびなごひじき 油揚げ 大豆 わかめ 花かつお みそ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 卵 昆布 ソーセージ 花かつお
き	精白米 押し麦 サラダ油	精白米 玄米 雑穀米 サラダ油 ごま油	精白米 もちきび 小麦粉 でん粉 サラダ油 マヨネーズ	精白米 小麦粉 でん粉 ごま 砂糖 サラダ油	精白米 もち米 小麦粉 砂糖 サラダ油
みどり	玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 白ねぎ いんげん しいたけ しめじ 枝豆	玉ねぎ 人参 なら 果物 シークワーサー果汁	人参 ごぼう キャベツ もやし 小松菜 きくらげしいたけ	ごぼう 人参 大根 生姜 いんげん しいたけ
こんだて	10	11	12	13	14
	牛乳 グルクンアーサごはん 人参シリシリ みそ汁	牛乳 スパゲティーナポリタン 芋ジャコピー揚げ コンソメスープ	牛乳 ご飯 炒合菜(チャーホウサイ) シューマイ コーンかき玉スープ	牛乳 ご飯(石垣島産新米) マグロカツ そぼろ煮 みそ汁	牛乳 ご飯 納豆みそ 五目煮 ソーメン汁
あか	牛乳 グルクン 卵 アーサ わかめ 花かつお みそ	牛乳 とり肉 煮干し	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵	牛乳 まぐろ とりひき肉 わかめ	牛乳 納豆 とり肉 みそ 大豆 花かつお
き	精白米 でん粉 三温糖 サラダ油	スパゲティー さつまいも ピーナツ 砂糖 黒糖 オリーブ油 サラダ油	精白米 春雨 でん粉 ごま油 サラダ油	精白米 じゃが芋 でん粉 もちふ サラダ油	精白米 ソーメン ごま 砂糖 サラダ油
みどり	人参 なら 生姜 小松菜	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ほうれん草 マッシュルーム	玉ねぎ キャベツ 人参 なら もやし にんにく 生姜 コーン	冬瓜 玉ねぎ 人参 なら 小松菜 生姜 しいたけ	大根 人参 ねぎ いんげん しいたけ
こんだて	17	18	19	20	21
	牛乳 パパイヤそぼろ丼 島野菜おかか和え もずくスープ	牛乳 冷やし中華 アーサ天ぷら 果物	牛乳 夏野菜マーボー丼 (麦ごはん) みそ汁	牛乳 ナンピザ マカロニサラダ スコッチブロス	 「慰霊の日」にちなんで 粗食給食です。 3度の食事をおなかいっぱい 食べている私たちがですが、戦後、 食べるものに不自由していた時代の 人びとの苦労を食体験し、 日々の幸せに感謝していただき ましょう。
あか	牛乳 ぶた・とりひき肉 卵 もずく 油揚げ 花かつお	牛乳 ハム アーサ 卵 ポーク 花かつお	牛乳 とりひき肉 豆腐 花かつお みそ	牛乳 とり肉 ウィンナー チーズ ミックスビーンズ	牛乳 とり肉 ぶたひき肉 ベーコン 卵 大豆
き	精白米 砂糖 サラダ油	中華麺 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 サラダ油	精白米 押し麦 タピオカ でん粉 ごま油	ナン 押し麦 マカロニ マヨネーズ	精白米 押し麦 砂糖 ごま油 サラダ油
みどり	パパイヤ なら ゴーヤ きゅうり オクラ モーウイ シークワーサー	玉ねぎ 人参 きゅうり トマト レモン コーン	玉ねぎ 人参 へちま 冬瓜 にんにく 生姜 小松菜 えのき	玉ねぎ ピーマン レタス きゅうり キャベツ ブロッコリー 大根 生姜 にんにく コーン	玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ バジル にんにく 生姜 コーン ほうれん草
こんだて	24	25	26	27	28
	牛乳 深川飯 さっぱり和え あすか汁	牛乳 汁そば モーウイの和え物 くずもち	牛乳 ホットドッグ ミックスサラダ クリームスープ	牛乳 ご飯 いわし梅煮 切干大根炒め 冬瓜のすり流し汁	牛乳 ガバオライス 目玉焼き ほうれん草スープ
あか	牛乳 あさり とり肉 油揚げ 昆布	牛乳 ぶた肉 だし骨 とりガラ かまぼこ きな粉	牛乳 ウィンナー ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 いわし ぶた肉 昆布 卵 花かつお	牛乳 とり・ぶたひき肉 ベーコン 卵 大豆
き	精白米 じゃが芋 砂糖 サラダ油	そば 芋くず 黒砂糖 砂糖 サラダ油	コッペパン じゃが芋 マヨネーズ サラダ油	精白米 砂糖 サラダ油 でん粉	精白米 押し麦 砂糖 ごま油 サラダ油
みどり	ごぼう 人参 白菜 キャベツ きゅうり ほうれん草 生姜 いんげん	ねぎ 生姜 きゅうり モーウイ パイナップル シークワーサー	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 きゅうり ブロッコリー	人参 ねぎ 冬瓜 生姜 切干大根	玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ バジル にんにく 生姜 コーン ほうれん草

こんだて 6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。皆さんはよく噛んで食べていますか？現代の食生活はやわらかい物を好んで食べるという傾向が強くなっています。その結果「かまない子」「かめのない子」がふえてきています。

あか 6月4日の虫歯予防デーにちなんで4日～6日の給食はたくさん噛むことのできる『カミカミメニュー』を入れました。しっかり噛んで楽しみながら食べてください。

き

みどり

目安は一口30回

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

しっかりよくかんで食べよう！

よくかむと…

虫歯や肥満の予防

集中力・記憶力アップ

あごや歯の発育の助けに

そして…6月7日は「牛乳の日」です。歯や骨の健康のため、カルシウムたっぷり牛乳を飲みましょう！

★ 毎年6月は食育月間です。

毎月19日は食育の日です。家族そろって、楽しい食卓を囲んでいますか？

「早寝・早起き・朝ごはん・家族そろって晩ご飯」