



歯と口の健康について考えよう！、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

体の健康を保ち、おいしく食べるには「歯」は欠くことのできないものです。子供のときから歯を大切にすることを習慣化することで大人になってからも歯を健康に保つことができます。そのためには、歯磨きをして口腔内を衛生的に保つことはもちろんですが、食生活面でも次のようなことに気をつけ、生涯健康な歯でおいしく食事を味わいましょう。

(1) 偏食せずバランスよく食べよう。

成長期は、乳歯から永久歯に生え変わる大切な時期です。
健康な歯を作るために必要な、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンD、カルシウム、リンなどをバランスよくとりましょう。



(2) よくかんで食べよう。

よく噛むことで、丈夫な歯になり、あごの骨や筋肉の発達に影響し、歯並びも良くなります。また、唾液の分泌を促してくれます。



(3) 間食のとり方に気をつけよう。

おやつの時間と量を決め、食べた後はお茶を飲む、うがいをするなどして口の中を清潔に保ちましょう。



OLYMPICS おはなし給食



自然の恵みで育つ四季の野菜たちが、自分の特長を生かして色々な競技に参加します。給食では、2024年パリオリンピックにちなんでフランス料理として登場します。



今月の給食紹介

4(火)～10(月) ～カミカミ給食～
「歯と口の衛生週間」

21(金) ～沖縄県に関連した料理～
「あたたかい土地の暮らし」5年社会科
「沖縄慰霊の日6/23」



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
えびしゅうまい 回鍋肉 ワンタンスープ 麦ごはん	ほうれん草ともやしのおひたし 大豆と小魚ごまがらめ 親子うどんの汁 うどん	切り干大根の煮つけ 魚の梅みそマヨネーズ焼き じゃがいもとキヌサヤのみそ汁 白ごはん	ごぼうサラダ(マ) タンドリーチキン ポテトポタージュ お茶パン	ししゃもの磯辺揚げ けんちん汁 きんぎょめし
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
うまだまめ 枝豆の塩ゆで ガパオ ライスの臭 麦ごはん	キャバツのソテー チョコタフィ トマトソース ソフト麺	肉じゃが さわらの照り焼き あじつ味付けのり 豆腐とかまぼこのすまし汁 白ごはん	さくらんぼゼリーポンチ かぼちゃのカレーグラタン チョコクリーム ミネストローネ 食パン	すいか 鶏肉のマーメレードや焼き 沢煮椀 とうもろこしごはん
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
きゅうりとわかめの酢の物 天井の臭(ちくわ・かぼちゃ) 天つゆ さつまい 麦ごはん	海藻サラダ(ド) フランクフルト イタリアンスパゲティ 小型パン	鶏肉となすの黒酢あんかけ はいがふりかけ 五目かきたま汁 白ごはん	マセドアンサラダ(マ) いわしの香草パン粉焼き かぼちゃのクリームスープ 黒パン	シークワサーゼリー 煮豚 海の香りスープ クアージュシー
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
福神漬け ツナサラダ(ド) 夏野菜カレー 麦ごはん	トッピング野菜 青のりポテト ジャージャー麺の具 中華麺	キャバツのゆかりあえ アジの南蛮漬け 夏野菜のみそ汁 白ごはん	オイシンピックサラダ(ド) クロックムッシュ ポトフ クロワッサン	さくらんぼ 揚げ出し豆腐のおろしだれかけ 冬瓜汁 枝豆ゆかりごはん

令和6年度 6月給食材料明細表

岐南町総合調理センター

日(曜)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	
献立	牛乳 麦ごはん えびしゅうまい 回鍋肉 ワンタンスープ	牛乳 うどん 親子うどんの汁 大豆と小魚のごまがらめ ほうれん草ともやしのおひたし	牛乳 白ごはん 鮭の梅みそマヨネーズ焼き 切干大根の煮つけ じゃがいもとキヌサヤのみそ汁	牛乳 お茶パン タンドリーチキン ごぼうサラダ ポテトポタージュ	牛乳 麦ごはめし ししゃもの磯辺揚げ けんちん汁	牛乳 麦ごはん ガバオライスの具 枝豆の塩ゆで 中華トマト卵スープ	牛乳 ソフト麺 トマトソース チョコタフィ キャバツのソテー	牛乳 白ごはん 鯖の照り焼き 肉じゃが 豆腐とかまぼこのすまし汁 味付けのり	牛乳 食パン かぼちゃのカレーグラタン ミネストローネ さくらんぼゼリーボンチ チョコクリーム	牛乳 とうもろこしごはん 鶏肉のマーマレード焼き 煮湯 すいか	
献立の材料	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 えびしゅうまい 36.00 豚肉 30.00 キャバツ 40.00 ピーマン 5.00 サラダ油 0.50 赤みそ 3.00 三温糖 2.00 酒 1.50 こいくちしょうゆ 0.90 おろしにんにく 0.20 トウバンジャン 0.10 ごま油 0.10 かたくり粉 0.50 ワンタンの皮 8.00 チンゲン菜 20.00 鶏ガラスープ 1.25 こいくちしょうゆ 1.00 食塩 0.45 白こししょう 0.02	牛乳 206.00 うどん 70.00 鶏肉 10.00 液卵 20.00 にんじん 10.00 かまぼこ 10.00 干し椎茸 0.50 ねぎ 5.00 食塩 0.36 しろししょうゆ 5.00 みりん 1.00 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.50 大豆 25.00 小魚パリッシー 5.00 大豆白絞油 2.00 こいくちしょうゆ 1.60 三温糖 1.28 みりん 0.26 水 2.40 白すりごま 1.00 ほうれん草 15.00 もやし 35.00 花かつお 1.00 こいくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 白ごはん 80.00 さけ 40.00 食塩 0.20 酒 1.00 玉ねぎ 5.00 梅びしお 0.50 白みそ 1.50 牛乳 3.00 調理用マヨネーズ 10.00 切干だいごん 7.00 にんじん 5.00 油揚げ 5.00 干し椎茸 0.20 こいくちしょうゆ 2.78 中ざら糖 1.30 みりん 1.04 和風だし 0.70 サラダ油 0.50 じゃがいも 25.00 木綿豆腐 10.00 だいごん 15.00 ねぎ 5.00 赤みそ 4.00 白みそ 5.50 いりごだし 2.00	牛乳 206.00 お茶パン 55.00 鶏肉 40.00 ヨーグルト 5.00 ケチャップ 2.50 カレー粉 0.30 食塩 0.30 白こししょう 0.02 キャバツ 15.00 ごぼう 20.00 きゅうり 10.00 ホールコーン 5.00 マヨネーズ 5.00 ベーコン 7.00 ポテトペースト 30.00 中ざら糖 3.00 玉ねぎ 40.00 食塩 0.50 スープストック 1.00 牛乳 20.00 コーンスターチ 2.00 パセリ 0.20	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 5.00 酒 1.00 にんじん 30.00 味付けしらす干し 1.00 干し椎茸 0.50 中ざら糖 2.00 こいくちしょうゆ 4.25 おろしにんにく 0.17 和風だし 1.00 サラダ油 1.00 ししゃも 30.00 薄力粉 3.50 米粉 3.50 あおのり 0.15 水 11.00 大豆白絞油 4.00 木綿豆腐 20.00 油揚げ 5.00 だいごん 20.00 にんじん 10.00 こんにゃく 10.00 ねぎ 5.00 角切昆布 0.20 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 豚ひき肉 50.00 玉ねぎ 60.00 にんじん 15.00 マッシュルーム 5.00 ダイストマト 10.00 トマトピューレ 20.00 ケチャップ 10.00 薄力粉 4.00 マーガリン 4.00 スープストック 1.00 食塩 0.48 白こししょう 0.02 ウスターソース 2.00 三温糖 0.25 えだまめ 20.00 食塩 0.25 玉ねぎ 20.00 クリームコーン 30.00 液卵 20.00 トマト 10.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.40 白こししょう 0.02 こいくちしょうゆ 1.00 かたくり粉 0.50	牛乳 206.00 ソフト麺 80.00 豚ひき肉 30.00 玉ねぎ 60.00 にんじん 15.00 マッシュルーム 5.00 ダイストマト 10.00 トマトピューレ 20.00 ケチャップ 10.00 薄力粉 4.00 マーガリン 4.00 スープストック 1.00 食塩 0.48 白こししょう 0.02 ウスターソース 2.00 三温糖 0.25 大豆 25.00 大豆白絞油 2.00 ココア 0.75 三温糖 4.50 水 1.50 ハム 5.00 ホールコーン 10.00 キャバツ 30.00 ピーマン 5.00 食塩 0.10 白こししょう 0.01 スープストック 0.20 サラダ油 0.20	牛乳 206.00 精白米 80.00 食パン 55.00 かぼちゃサイコロ 32.00 オニオンソテー 18.00 カットウィンナー 4.50 カレー粉 0.27 牛乳 4.50 ホワイトソース 36.00 食塩 0.13 白こししょう 0.01 ナチュラルチーズ 10.00 アルミカップ 1.00 じゃがいも 15.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 25.00 キャバツ 5.00 ベーコン 5.00 豚肉 5.00 ごんにゃく 5.00 だいごん 15.00 にんじん 10.00 ごぼう 15.00 みつば 2.00 干し椎茸 0.50 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.20 白こししょう 0.02 すいか 60.00			
架	578・759	561・713	659・791	606・752	560・671	663・849	689・875	604・716	719・871	513・629	
日(曜)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	
献立	牛乳 麦ごはん 天丼の具(ちくわ&かぼちゃ) きゅうりとわかめの酢の物 さつまい	牛乳 小型パン イタリアンスパゲティ フランクフルト 海藻サラダ	牛乳 白ごはん 鶏肉となすの黒酢あんかけ 五目かき玉汁 はいがふりかけ	牛乳 黒パン いわしの香草パン粉焼き マセドアンサラダ かぼちゃのクリームスープ	牛乳 クアージュシー 煮豚 海の香りスープ シークワーサーゼリー	牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー ツナサラダ 福神漬	牛乳 中華めん ジャージャー麺の具 青のりポテト トッピング野菜	牛乳 白ごはん アジの南蛮漬 キャバツのゆかりあえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 白ごはん アジの南蛮漬 キャバツのゆかりあえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 クロワッサン クロックムツシユ ポトフ オイシンビックサラダ	牛乳 枝豆ゆかりごはん 揚げ出し豆腐のおろしだれ 冬瓜汁 さくらんぼ
献立の材料	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 ミニちくわ 15.00 かぼちゃ 20.00 薄力粉 5.00 米粉 5.00 水 10.00 大豆白絞油 5.00 こいくちしょうゆ 5.00 みりん 2.60 三温糖 2.30 かつおだし 0.40 水 17.30 きゅうり 25.00 カットわかめ 0.30 ホールコーン 10.00 米酢 4.30 三温糖 2.50 うすくちしょうゆ 0.10 食塩 0.18 鶏肉 5.00 だいごん 20.00 にんじん 10.00 さといも 15.00 こんにゃく 5.00 ねぎ 5.00 白みそ 10.00 いりごだし 2.00	牛乳 206.00 小型パン 30.00 ゆでスパゲティ 75.00 ベーコン 15.00 玉ねぎ 30.00 にんじん 20.00 ピーマン 5.00 マッシュルーム 6.00 ケチャップ 17.20 ウスターソース 2.30 スープストック 0.60 食塩 0.35 白こししょう 0.02 三温糖 0.12 サラダ油 0.50 フランクフルト 30.00 ケチャップ 2.40 ウスターソース 1.50 三温糖 0.78 キャバツ 30.00 カットわかめ 0.50 きゅうり 15.00 ホールコーン 10.00 野菜和風ドレッシング 5.00 液卵 15.00 にんじん 10.00 玉ねぎ 15.00 えのきたけ 5.00 みつば 2.00 干し椎茸 0.20 しろししょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.50	牛乳 206.00 白ごはん 80.00 鶏肉 40.00 こいくちしょうゆ 1.50 酒 1.00 おろしにんにく 0.20 食塩 0.30 白こししょう 0.02 イタリアンハーブミックス 0.50 パン粉 5.00 オリーブ油 1.50 サラダ油 1.50 じゃがいも 35.00 にんじん 10.00 きゅうり 15.00 食塩 0.10 白こししょう 0.01 マヨネーズ 5.00 ベーコン 5.00 かぼちゃペースト 20.00 玉ねぎ 25.00 かぼちゃ 30.00 スープストック 1.00 牛乳 30.00 ねぎ 0.30 白こししょう 0.02 マーガリン 0.50 コーンスターチ 2.00	牛乳 206.00 黒パン 55.00 いわし 35.00 白ワイン 1.00 おろしにんにく 0.20 食塩 0.30 白こししょう 0.02 イタリアンハーブミックス 0.50 パン粉 5.00 オリーブ油 1.50 サラダ油 1.50 じゃがいも 35.00 にんじん 10.00 きゅうり 15.00 食塩 0.10 白こししょう 0.01 マヨネーズ 5.00 ベーコン 5.00 かぼちゃペースト 20.00 玉ねぎ 25.00 かぼちゃ 30.00 スープストック 1.00 牛乳 30.00 ねぎ 0.30 白こししょう 0.02 マーガリン 0.50 コーンスターチ 2.00	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 焼き豚 10.00 にんじん 15.00 干し椎茸 0.50 糸切昆布 0.50 和風だし 1.00 こいくちしょうゆ 4.10 にんじん 1.90 ダイストマト 20.00 食塩 0.15 ウスターソース 1.70 酒 1.10 豚肉 40.00 こいくちしょうゆ 5.00 酒 3.75 三温糖 2.50 みりん 3.75 おろし生姜 0.20 水あめ(酵素糖化) 2.74 和風だし 0.15 沖繩もずく 2.50 木綿豆腐 25.00 液卵 25.00 ねぎ 5.00 スープストック 1.25 食塩 0.30 うすくちしょうゆ 1.65 白こししょう 0.02 かたくり粉 0.50	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 豚肉 10.00 かぼちゃ 20.00 玉ねぎ 30.00 なす 10.00 にんじん 15.00 ダイストマト 20.00 ウスターソース 3.00 とろけるカレー 15.00 ロイヤルマサラ 0.02 フルーツチャツネ 1.00 食塩 0.05 白こししょう 0.02 おろしにんにく 0.20 トウバンジャン 0.50 鶏ガラスープ 1.00 ごま油 1.50 サラダ油 1.00 キャバツ 25.00 きゅうり 10.00 ホールコーン 15.00 まぐろオイル漬 10.00 あおのり 5.00 福神漬 10.00	牛乳 206.00 蒸し中華めん 160.00 豚ひき肉 40.00 酒 3.00 おろし生姜 0.70 白こししょう 0.02 かたくり粉 5.00 玉ねぎ 60.00 にんじん 20.00 ねぎ 5.00 八丁みそ 3.75 赤みそ 3.00 テンメンジャン 6.75 こいくちしょうゆ 4.00 三温糖 2.25 酒 2.25 みりん 0.50 一味唐辛子 0.01 水 3.00 揚げだし豆腐 50.00 大豆白絞油 6.00 だいごん 5.00 水耕ねぎ 2.00 うすくちしょうゆ 2.00 にんじん 20.00 玉ねぎ 35.00 スープストック 1.00 食塩 0.32 白こししょう 0.02 サラダ油 0.50 水 10.00 かたくり粉 0.20	牛乳 206.00 精白米 80.00 クロワッサン 55.00 食パン 16.25 オニオンソテー 5.00 ハム 5.00 牛乳 2.50 ホワイトソース 10.00 ナチュラルチーズ 8.00 揚げだし豆腐 50.00 キャバツ 15.00 かぼちゃ 10.00 えだまめ 10.00 赤ピーマン 5.00 ホールコーン 10.00 うすくちしょうゆ 4.00 玉ねぎ 15.00 木綿豆腐 20.00 ホールコーン 10.00 白みそ 5.00 赤みそ 5.00 いりごだし 2.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 クロワッサン 55.00 食パン 16.25 オニオンソテー 5.00 酒 1.00 サラダ油 1.00 ゆかり粉 1.50 揚げだし豆腐 50.00 大豆白絞油 6.00 だいごん 5.00 水耕ねぎ 2.00 うすくちしょうゆ 2.00 にんじん 20.00 玉ねぎ 35.00 スープストック 1.00 食塩 0.32 白こししょう 0.02 サラダ油 0.50 水 10.00 かたくり粉 0.20 にんじん 10.00 干し椎茸 0.50 とうがん 30.00 ちらしかまぼこ 10.00 みつば 2.00 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.25 みりん 1.00 かつおだし 2.00 さくらんぼ 30.00		
架	616・768	574・727	603・717	670・834	600・708	623・783	718・870	606・716	623・713	555・683	

※分量は小学校3・4年生の1人当たりの量(g)を表示しています。
 ※エネルギー量(kcal)は、左から小学校・中学校量を表示しています。
 ※学校給食で使用する県内産の食材については、学校給食地産地消推進事業により、県・市町村・JAグループから援助を受けています。
 ※材料の都合により、やむをえず献立及び使用材料を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。