

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！

食育でつきたい6つの力

台風2号接近のため休校

牛乳 豆腐 豚肉 かまぼこ(卵) わかめ 豆乳 厚揚げ 麦みそ
精白米 大豆油

牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 大豆 刻み揚げ わかめ ひじき
精白米 大豆油 パン粉
こんにゃく ごま

593	21.8	18.5
825	30.6	25.2

パパイヤ 人参 にら 大根 ねぎ

630	24.3	20.7
746	26.9	21.5

キャベツ 人参 玉ねぎ 枝豆 コーン しめじ

	5	※一部変更			6	※一部変更			7	※一部変更			8		9					
こんだて																				
赤	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 大豆 ベーコン				牛乳 ウインナー 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 オリーブ油				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 ブロッコリ 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 ピーマン マッシュルーム				玉ねぎ 人参 キャベツ ちやし ニら 小松菜 しめじ			
栄養価	小学	644	22.7	20.2	651	22.0	23.6	662	25.2	23.7	638	22.2	21.6	580	25.8	18.4				
	中学	中学校 欠食			796	26	28.4	769	31.5	28.8	784	26.8	25.7	690	29.8	20.7				
	12				13				14				15				16			
こんだて																	断水のため 欠食			
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 加納粉 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 ちやし ネギ キャベツ				玉ねぎ 人参 パパイア キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン				パパイア 人参 冬瓜 ニら ねぎ			
栄養価	小学	622	25.0	22.0	605	27.4	24.0	602	27.8	22.2	593	22.9	16.3	605	21.4	17.8				
	中学	780	30.8	24.8	748	33.1	28.7	740	33.7	27.5	752	27.3	19.1	750	25.7	20.1				
	19				20				21				22	※一部変更			23			
こんだて																	慰霊の日			
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	583	18.8	19.7	592	25.2	19.7	593	21.4	15.7							
	711	29.8	20.7	658	21.8	23.1	731	31.2	24	707	25.5	18.0	30							
	26	※一部変更			27				28								29			
こんだて																				
赤	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ わかめ				牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー				牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐 魚すり身				牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン 絹 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 オリーブ油 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 ニら キャベツ 小松菜 生姜 ニンニク コーン				干切大根 人参 なめこ しめじネギ			
栄養価	小学	608	24.8	20.3	634	26.0	21.8	606	23.4	24.6	691	23.9	23.4	603	24.5	20.0				
	中学	780	31.0	24.3	758	30.4	24.7	752	28.9	30.7	852	28.7	27.1	706	27.9	21.9				