

令和6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。

※毎週火曜、木曜日のお米は、【石垣島産ひとめぼれ】を使用しています。

※献立名の※印は、アレルギー詳細献立表をご確認ください。

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

日本一早い新米

新米

6月13日から石垣島産の新米になります

毎月19日は「食育の日」

栄養目標

小学校

中学校

しよくいづっかん 食育月間について知ろう

6月は食育月間です!

	月	火	水	木	金	
こんだて	3	4	5	6	7	
	赤	生乳 豚肉 大豆 鶏レバーそぼろ ウインナー	生乳 ベーコン あお豆 ひじき	生乳 とり肉 ベーコン 卵	生乳 豚肉 とり肉 ベーコン 絹揚げ きざみあげ 麦みそ	生乳 卵 とり肉 ちくわ きざみあげ わかめ 合わせみそ いりこ
	黄	米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米 無塩バター ごま じゃが芋 小麦粉 パン粉 (大豆) サラダ油	スパゲッティー でん粉 オリーブ油 さつま芋 植物油脂 (大豆)	米 サラダ油	米 サラダ油 でん粉 三温糖 米粉
	緑	玉ねぎ にんじん ピーマン コーン ほうれん草 シークワーサー果汁	玉ねぎ 人参 コーン 南瓜 きゅうり 椎茸 わらび 筍 こんにゃく ごぼう 大黒くわい れんこん ひらたけ	玉ねぎ 人参 パプリカ ほうれん草	玉ねぎ 人参 キャベツ にら もやし こまつな しめじ ユウグレナ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 干しいたけ ごぼう
栄養価	小学 623 24.6 18.1 中学 766 29.9 21.2	小学 614 19.2 29.6 中学 732 22.7 31.5	小学 581 22.6 21.5 中学 722 27.8 26.8	小学 587 23.7 18.9 中学 728 29.5 22.9	小学 563 28.7 13.8 中学 678 34.4 15.3	
こんだて	10	11	12	13	14	
	赤	生乳 さんま 豆腐 わかめ 豚肉 麦みそ	生乳 もずく 豚肉(南ぬ豚) シーチキン 糸削り 乳	生乳 鶏肉 卵 豚肉 大豆 乳 オーシャンキング (魚)	生乳 豚肉(南ぬ豚) 絹揚げ かまぼこ ゆし豆腐 アーサ 麦みそ 大豆 のり	生乳 豚肉 鶏肉 豆腐 絹揚げ 白みそ ベーコン
	黄	米 サラダ油 三温糖 でん粉 白ごま	米 サラダ油 紅芋 じゃが芋 砂糖 でん粉	中華麺 ごま 小麦 カスタードワッフル ごまだれ	米 ごま油 砂糖	米 サラダ油 三温糖 春雨 ピーチ(黄桃) コンポート
	緑	かぼす果汁 ごぼう にんじん パプリカ こんにゃく しめじ なめこ 長ねぎ	人参 干しいたけ ねぎ 大根 きゅうり もやし 小松菜	人参 きゅうり 小松菜 コーン	パパイア 人参 にら ねぎ アセロラ果汁	たまねぎ 人参 にら 白菜 小松菜 コーン
栄養価	小学 638 25.1 23.4 中学 743 28.6 25.3	小学 620 21.0 17.0 中学 713 24.4 18.2	小学 668 24.6 21.0 中学 761 28.1 23.2	小学 605 26.2 17.8 中学 732 31.6 20.8	小学 656 24.0 23.3 中学 811 29.8 29.1	
こんだて	17	18	19	20	21	
	赤	生乳 いわし 豆腐 豚肉 昆布 麦みそ	生乳 豚肉 かまぼこ 卵 乳 とり肉 大豆 豆腐 わかめ	生乳 豚肉 かまぼこ とり肉 乳	生乳 豆腐 ベーコン 絹あげ 卵 ボーク もずく きざみあげ 麦みそ	生乳 とり肉 鶏レバーそぼろ
	黄	米 サラダ油 三温糖 でん粉	米 サラダ油 小麦 ごま 三温糖	八重山そば 黒糖 小麦	米 サラダ油 三温糖	米 サラダ油 小麦粉 じゃが芋 コールスロートレッシング (卵、大豆)
	緑	切干大根 こんにゃく 人参 しめじ 小松菜	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 しょうが	キャベツ 人参 もやし ねぎ しょうが	玉ねぎ 人参 キャベツ にら もやし うれん草 シークワーサー果汁	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
栄養価	小学 603 24.9 20.2 中学 707 28.4 22.3	小学 609 28.3 24.0 中学 752 34.2 28.7	小学 640 28.0 23.1 中学 756 33.0 27.7	小学 615 25.0 22.2 中学 750 30.1 26.4	小学 616 22.7 19.0 中学 702 27.7 22.7	
こんだて	24	25	26	27	28	
	赤	生乳 ぶた肉 とり肉 アーサ 豆腐	生乳 とり肉 卵 ウインナー	生乳 とり肉 豚肉 大豆 黒大豆	生乳 もずく 豚肉 とり肉 きざみあげ 麦みそ	生乳 豚肉(南ぬ豚) 鶏レバーそぼろ
	黄	米 サラダ油 三温糖 ムース(乳)	米 サラダ油 じゃが芋	うどん ごま 小麦 パン粉 アーモンド	米 サラダ油 でん粉 三温糖	米 サラダ油 小麦粉
	緑	玉ねぎ 人参 コーン たけのこ いんげん しょうが	玉ねぎ パプリカ 白菜 コーン 小松菜 人参	きゅうり 人参 小松菜 とうもろこし キャベツ	玉ねぎ 人参 にら コーン 大根 なめこ 干し椎茸 ねぎ いよかん果汁	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ 石垣島産パイナップル フルーツ缶
栄養価	小学 653 27.2 23.0 中学 782 32.8 26.4	小学 606 24.3 19.2 中学 735 28.8 22.1	小学 642 22.7 25.5 中学 717 25.2 27.1	小学 671 24.2 22.7 中学 790 28.3 25.4	小学 690 24.4 20.2 中学 829 28.2 23.1	

生きていく上で、欠かすことのできない「食」。

生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どもころから、食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。

毎年6月は、国が定める『食育月間』です。

よりよい食生活を目指して、ご家庭でもできることから取り組んでみませんか？！

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度を

する

わが家の味を伝える

『食育基本法』では、「子ども達が豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置づけています。

知育

生きる力

徳育

体育

食育