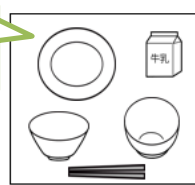


# 令和7年6月 こんだてひょう

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



金武町学校給食センター  
TEL: 968-2640  
FAX: 983-2107



| こ<br>ん<br>だ<br>て                                      | 2(月) 金武中 欠食<br><br>わかさぎのチリソースかけ<br>こんせいサラダ<br>もずく入たきこみごはん               | 3(火)<br>あまがし<br>だしまき たまご クービイリチー<br>おぎごはん イナムouchi<br>5/31グングラチグニチ献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4(水)<br>ごま菓子<br>やきうどん れんこんサラダ                      | 5(木)<br>まぐろのたつたあげ<br>いんげんのたまごとじ<br>おぎごはん みそけんちん汁              | 6(金)<br>コッペパン<br>いろいろサラダ<br>ハンバーグ<br>かぼちゃとまめのスープ              |   |      |           |            |            |                                |   |                      |                     |                           |                                      |          |   |              |      |         |  |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---|------|-----------|------------|------------|--------------------------------|---|----------------------|---------------------|---------------------------|--------------------------------------|----------|---|--------------|------|---------|--|
|                                                       | <p>ごぼうやアーモンドをよくかんで、骨まで食べられるわかさぎを食べて、歯を丈夫にしよう。</p>                       | <p>グングラチグニチは、旧暦の5/5です。健康を願って、あまがしを食べましょう。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>歯と口の健康週間です。牛乳でカルシウムをとり、れんこんやごま菓子はよくかんでね。</p>    | <p>たつたあげのまぐろは、沖縄県でとれたものです。よくかんで、あじわって食べてね。</p>                | <p>梅雨のジメジメした季節は、食中毒に注意しよう。食事の前は、しっかり手を洗いましょう。</p>             |   |      |           |            |            |                                |   |                      |                     |                           |                                      |          |   |              |      |         |  |
| 9日～13日は残量調査(ざんりょうちょうさ)を実施します。嘉芸小と金武中が対象です。よろしくお願いします。 |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                    |                                                               |                                                               |   |      |           |            |            |                                |   |                      |                     |                           |                                      |          |   |              |      |         |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て                                      | 9(月) 金武小・中川小 欠食<br>(小学生1/2本、中学生1本)<br>バナナ<br>ホキのまめみそやき<br>くふあじゅうし あまずあえ | 10(火)<br>アーモンドあえ<br>きびなごカレーあげ<br>おぎごはん とうがんンプシー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11(水)<br>かぼちゃコロケ<br>ひじきチーズサラダ<br>スパゲティミートソース       | 12(木) 中川小5年 欠食<br>ゴーヤーサラダ<br>ぎょうざ<br>おぎごはん マーボーなす             | 13(金) 中川小5年 欠食<br>こくとうパン<br>パパイヤサラダ<br>トマトオムレツ<br>しろはなまめスープ   |   |      |           |            |            |                                |   |                      |                     |                           |                                      |          |   |              |      |         |  |
|                                                       | <p>クファジュシーとヤファラジュシー(ポロポロジュシー)の違いは何でしょう～?</p>                            | <p>ンプシーとは、みそで味付けした煮物だよ。きびなごはよくかんで食べてね。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>ひじきは食物せんい、カルシウム、マグネシウム、鉄分などがとれます。しっかり食べよう。</p>  | <p>ゴーヤーの季節になりました。ゴーヤーはビタミンCが多いので、疲れた体にぴったりだよ。</p>             | <p>サラダのパパイヤは、金武町でとれたものだ。地域のものを地域で食べる地産地消だね!</p>               |   |      |           |            |            |                                |   |                      |                     |                           |                                      |          |   |              |      |         |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て                                      | 16(月)<br>ミニくまん<br>バンサンスー<br>ごもくチャーハン                                    | 17(火)<br>ベビーチーズ<br>にくそぼろどん<br>おぎごはん ざっくスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 18(水)<br>かつおカツ<br>だいこんとささみのしょうがあえ<br>おきなわやきそば      | 19(木)<br>さばのスパイスやき<br>とうふチャンプルー<br>おぎごはん チムシンジ<br>琉球料理の日・食育の日 | 20(金) 中川幼 欠食<br>やきいも<br>タマナーチャンプルー<br>ぼろぼろじゅーし<br>6/23慰霊の日 献立 |   |      |           |            |            |                                |   |                      |                     |                           |                                      |          |   |              |      |         |  |
|                                                       | <p>バンサンスーは、千切りにした材料で作った酢の物だよ。さっぱりしておいしいよ!</p>                           | <p>たまねぎに入っているアリシンという成分は、ぶたにくのビタミンB1の吸収を助けてくれるよ。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>かつおなどの赤身の魚は鉄分がとれるよ。鉄分は、強い心と体に必要な栄養です。</p>       | <p>チム(ぶたレバー)シンジ(煎じる)は、体調の悪いときに食べられてきた琉球料理だよ。</p>              | <p>23日は慰霊の日。平和を願い給食をいただきます。やきいもの皮は食缶に入れてね。</p>                |   |      |           |            |            |                                |   |                      |                     |                           |                                      |          |   |              |      |         |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て                                      | 23(月)<br>いれい ひ<br>慰霊の日                                                  | 24(火)<br>はなやさいゴマサラダ<br>おぎごはん ポークカレー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 25(水)<br>ゼリー入りフルーツポンチ<br>ポテのチーズがらめ<br>きのこスパゲティ     | 26(木)<br>りんご<br>ぶたどん<br>おぎごはん ゆしどうふ                           | 27(金)<br>コッペパン<br>まめのカレーマリネ<br>さばの餃子やき<br>クラムチャウダー            |   |      |           |            |            |                                |   |                      |                     |                           |                                      |          |   |              |      |         |  |
|                                                       | <p>毎月登場するカレーは、食缶が空のクラスが多いです。いつも残さず食べてくれてありがとう!</p>                      | <p>今日はどんなきのこが入っているかな?うら面の詳細献立表で確認してみよう。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>りんごは皮も食べられます。デザートに美味しく食べてね。とろとろゆしどうふもおいしいね。</p> | <p>豆が苦手な人が多いけど、カレー味なら食べやすいね。一口挑戦する気持ちが嬉しいです。</p>              |                                                               |   |      |           |            |            |                                |   |                      |                     |                           |                                      |          |   |              |      |         |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て                                      | 30(月) 金武中 欠食<br>さわらのアーモンドやき<br>ピラフ かぼちゃサラダ                              | 毎日チェックしよう!! 献立表の見方<br>おもて面<br>2(月) 金武中 欠食<br><br>わかさぎのチリソースかけ<br>こんせいサラダ<br>もずく入たきこみごはん<br>えいようしからひとこと                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                    |                                                               |                                                               |   |      |           |            |            |                                |   |                      |                     |                           |                                      |          |   |              |      |         |  |
|                                                       | <p>アーモンドソースを魚にのせて、オーブンで焼きました。調理員さんの愛情たっぷりです。</p>                        | <table><tr><th>日</th><th>こんだて</th><th>(あか) おもて面</th><th>(きいろ) おもて面</th><th>(みどり) おもて面</th><th>アレルギーを含む調味料等 (※食・食・糖に分類されないもの)</th></tr><tr><td>2</td><td>もずく入り炊き込みご飯<br/>根菜サラダ</td><td>もずくきつたまあげだん<br/>かまぼこ</td><td>米夏油<br/>アーモンドドレッシング(小麦・大豆)</td><td>しいたけたまねぎにんじんねぎ<br/>ごぼうきゅうりにんじん切干大根コーン</td><td>しょうゆ・かつお</td></tr><tr><td>月</td><td>わかさぎのチリソースかけ</td><td>わかさぎ</td><td>さとうかたくり</td><td></td><td>しょうゆ</td></tr></table> |                                                    |                                                               |                                                               | 日 | こんだて | (あか) おもて面 | (きいろ) おもて面 | (みどり) おもて面 | アレルギーを含む調味料等 (※食・食・糖に分類されないもの) | 2 | もずく入り炊き込みご飯<br>根菜サラダ | もずくきつたまあげだん<br>かまぼこ | 米夏油<br>アーモンドドレッシング(小麦・大豆) | しいたけたまねぎにんじんねぎ<br>ごぼうきゅうりにんじん切干大根コーン | しょうゆ・かつお | 月 | わかさぎのチリソースかけ | わかさぎ | さとうかたくり |  |
| 日                                                     | こんだて                                                                    | (あか) おもて面                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | (きいろ) おもて面                                         | (みどり) おもて面                                                    | アレルギーを含む調味料等 (※食・食・糖に分類されないもの)                                |   |      |           |            |            |                                |   |                      |                     |                           |                                      |          |   |              |      |         |  |
| 2                                                     | もずく入り炊き込みご飯<br>根菜サラダ                                                    | もずくきつたまあげだん<br>かまぼこ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 米夏油<br>アーモンドドレッシング(小麦・大豆)                          | しいたけたまねぎにんじんねぎ<br>ごぼうきゅうりにんじん切干大根コーン                          | しょうゆ・かつお                                                      |   |      |           |            |            |                                |   |                      |                     |                           |                                      |          |   |              |      |         |  |
| 月                                                     | わかさぎのチリソースかけ                                                            | わかさぎ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | さとうかたくり                                            |                                                               | しょうゆ                                                          |   |      |           |            |            |                                |   |                      |                     |                           |                                      |          |   |              |      |         |  |

※材料・天候によって献立を変更することがあります。