



6月 こんだてひょう

欠食がある時は
学校名表示



金武町立学校給食センター

☎968-2640

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。変更があった場合には学校にお知らせします。

6月4日から1週間は「歯と口の健康週間」です。

歯と口は食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話したりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。

歯と口の健康を保つには、食後の歯みがき、規則正しい生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで、味わって食べよう!

～よくかんで食べるといいこといっぱい～

- ・満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ
- ・だ液がたくさんでて、むし歯を予防する
- ・消化を助け、栄養の吸収が高まる



6月
金武町生産食材

パパイヤ
にら 豆腐

学校給食では金武町内生産食材、
沖縄県産食材を中心に活用し給食を
提供しています。

こんだて	3(月) 金武中欠食	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
	牛乳 アーサ 豆腐ハンバーグ 鶏肉 鶏レバー	牛乳 豚肉 さつまあげ 油揚げ 鶏肉 きな粉	牛乳 しらす干し 鶏肉 ほき 大豆 みそ ひじき チーズ	牛乳 鶏肉 えんどうまめ ひよこめ ミートボール	牛乳 牛肉 鶏肉 豆腐 卵 しゅうまい まめによるこぶ
あか	米 麦 三温糖 でん粉 じゃがいも	うどん 油 アーモンド ドレッシング 三温糖 ごま さつまいも	米 麦 こめ油 三温糖 ごま ドレッシング	パン スパゲティー 油 小麦粉 ドレッシング バター	米 麦 はるさめ ごま ごま油 三温糖
き	冬瓜 ねぎ えのきたけ 人参 玉ねぎ グリンピース しめじ しょうが	しめじ 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 にら にんにく ごぼう きゅうり 千切り大根 コーン オレンジ	しいたけ 人参 しめじ キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン レモン パナナ	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく ブロッコリー カリフラワー きゅうり	玉ねぎ にら 人参 キャベツ しめじ にんにく トマト ねぎ
こんだて	10(月) 中川小・金武小欠食	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
	牛乳 豚肉 豆腐 ちくさやき こんぶ しらす干し	牛乳 豚肉 ベーコン 赤魚 チーズ	牛乳 鶏肉 大豆と豆腐のフライ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白花生 白いんげん豆 魚フライ ハム いんげん ひよこ豆	牛乳 豚肉 もずく 豆腐 しらす干し
あか	米 麦 三温糖 ごま油 あまがし	スパゲティー 油 じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ 三温糖	米 麦 油 アーモンド 三温糖	パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 三温糖	米 麦 油 三温糖 ごま ごま油
き	とうがん 人参 もやし しめじ ほうれん草 黄ピーマン	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 ピーマン にんにく パセリ かぼちゃ きゅうり	こんにゃく 人参 ごぼう ししいたけ えだまめ もやし キャベツ 小松菜 オレンジ	人参 玉ねぎ ブロッコリー パパイア きゅうり 赤ピーマン	ゴーヤー 玉ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく しょうが えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草
こんだて	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金) 慰霊の日によせて
	牛乳 牛肉 豚肉 鶏レバー 大豆 ベーコン レンズ豆 チーズ	牛乳 豚肉 さつまあげ 大豆	牛乳 豚肉 こんぶ さつまあげ きびなご わかめ ちくわ	牛乳 鶏肉 大豆 ほき ツナ	牛乳 ツナ みそ 豚肉 さつまあげ 豆腐
あか	米 麦 油 三温糖 ドレッシング	沖縄そば ごま油 三温糖 すりごま さつまいも アーモンド	米 麦 油 米粉 でん粉 三温糖	パン 三温糖 油 ノンエッグマヨネーズ	米 麦 油 さつまいも
き	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト にんにく 白菜 しめじ キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン	人参 玉ねぎ キャベツ もやし にら きくらげ にんにく いんげん	人参 ししいたけ ごぼう 小松菜 きゅうり もやし パナナ	パパイヤ 冬瓜 玉ねぎ 人参 トマト にんにく コーン ゴーヤー モーウィ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	人参 大根 小松菜 ほうれん草 キャベツ もやし ビーマン にら きくらげ にんにく パイナップル
こんだて	24(月)	25(火)	26(水) 中川小5年欠食	27(木) 中川小5年欠食	28(金)
	牛乳 豚肉 鶏レバー 豆腐 大豆 みそ わかめ ハム	牛乳 豚肉 鶏肉 しらす干し きな粉	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ひじき 大豆 あぶらあげ さば	牛乳 鶏肉 ベーコン えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 大豆 小豆 ウインナー	牛乳 わかめ 油あげ みそ 赤魚 豚肉 さつまあげ
あか	米 麦 油 ごま油 三温糖 でん粉 春雨 ごま ひとくち桃まん	うどん 油 べにいも タビオカ 三温糖	米 麦 じゃがいも 油 三温糖	パン 麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび でん粉 じゃがいも 三温糖 ドレッシング	こめ 麦 じゃがいも 米粉 でん粉 油 三温糖 ごま ごま油
き	玉ねぎ なす にら 人参 ししいたけ しょうが にんにく きゅうり	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 にんにく キャベツ 大根 きゅうり オレンジ	大根 しめじ 人参 ねぎ にら こんにゃく	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく トマト 大根 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり モーウィ	玉ねぎ ねぎ ごぼう 人参 いんげん こんにゃく
みどり					