



6月 食育だより

しょく いく い ちから はぐく

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、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、できることから取り組んでみませんか?

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



家庭で取り組みたい「食育」



感染症・食中毒予防の基本!

正しい手洗い方法を確認しよう



ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康的な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!



かむ習慣をつけるには?

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で呑み込んで流しまない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには?

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとるカルシウムが多くとれる食べ物



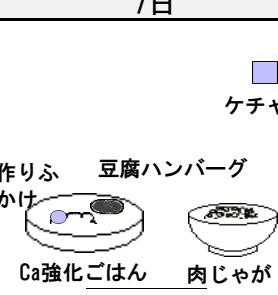
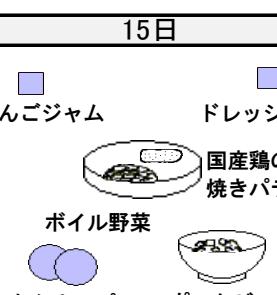
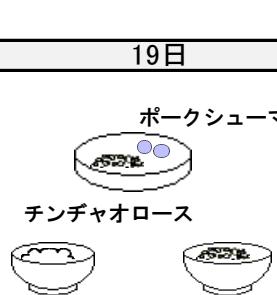
令和5年6月

予定献立表



南天 Okinawa株式会社

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

月	火	水	木	金
こんだて	ゆっくりよくかんて食べていますか? <p>6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康的な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。</p> <p>よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！</p> 	6/4~6/10 歯と口の 健康週間 	1日  果物(パイン) ビビンバ丼 コーンスープ	2日  オカラちゃんすこう さつま芋と小魚のごまがらめ Ca強化ごはん 沖縄風煮つけ
あか			牛肉	カエリ,かつお節,結び昆布,厚揚げ,豚肉
き			調合油,精白米,カルシウム米,クリームコーン,ごま油,スイートコーン,白ごま	調合油,精白米,カルシウム米,こんにゃく,さつまいも,オカラちゃんすこう,白ごま
みどり			しいたけ,たまねぎ,にんじん,カットパイン,もやし,小松菜	にんじん,絹さや,だいこん
こんだて	5日  ヨーグルト ドレッシング フラワーサラダ スタミナ丼 大根汁	6日  ローストンカツ チキンカレー フルーツ杏仁	7日  手作りふりかけ 豆腐ハンバーグ Ca強化ごはん 肉じゃが	8日  春巻き 八宝菜 Ca強化ごはん 春雨スープ
あか	かつお節,ちくわ,合びき肉,水戻し大豆ミンチ,ヨーグルト	ローストンカツ,鶏肉	かつお節,ちりめん,糸けずり,国産豆腐のハンバーグ,豚肉	かつお節,ほしひじき,豚肉,子持ちシシャモフライ,豚肉,豚レバー,白かまぼこ
き	精白米,カルシウム米,ごま油,スイートコーン	調合油,精白米,カルシウム米,じゃがいも,押し麦,豆乳ゼリー・杏仁風味	精白米,カルシウム米,じゃがいも,糸こんにゃく,白ごま	調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,おいしい春巻き,緑豆はるさめ
みどり	カリフラワー,キャベツ,しいたけ,にら,にんじん,ねぎ,三色ピーマン,プロッコリー,だいこん,たまねぎ	たまねぎ,にんじん,パイン,みかん,黄桃	たまねぎ,にんじん,ゆかり,絹さや,青のり	さくらげ,しいたけ,たけのこ,ちんげん菜,にんじん,はくさい,パクチヨイ
こんだて	12日  千草焼 ひじきの五目炒め Ca強化ごはん すまし汁	13日  ちくわの磯部天ぷら きんぴらごぼう 麦ごはん 豚汁	14日  ドレッシング 夜市肉まん マーボー大根丼 中華風サラダ	15日  りんごジャム ドレッシング 国産鶏の照り焼きパティ ボイル野菜 なかよしパン ポークビーンズ
あか	かつお節,チキアギ,ほしひじき,絹ごし豆腐,千草焼,豚肉	かつお節,ちくわ磯辺天ぶら,豚肉	とりささみチャンク,大豆の華,豚肉,木綿豆腐	国産鶏の照り焼きパティ,豚肉,ポークビーンズ,ミックスビーンズ
き	調合油,精白米,カルシウム米,こんにゃく	里芋,調合油,精白米,ごま油,こんにゃく,押し麦,白ごま,カルシウム米	調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,緑豆はるさめ,夜市肉まん	じゃがいも,なかよしパン
みどり	にら,にんじん,もやし,小松菜	ごぼう,にんじん,絹さや,だいこん,長ねぎ	きゅうり,たまねぎ,にら,にんじん,もやし,だいこん	カリフラワー,たまねぎ,トマトダイス,にんじん,ブロッコリー
こんだて	19日  ポークシューマイ チンチャオロース Ca強化ごはん わかめの中華スープ	20日  ホキ天玉揚げ(青さ入り) 人参シリシリ Ca強化ごはん 豆腐のみそ汁	21日  さばの塩焼き クーピーリチー 雑穀ごはん 沖縄風みそ汁	球技大会
あか	わかめ,牛肉,鶏卵,鶏肉,国産ポークシューマイ	かつお節,ソラ,鶏卵,鶏肉,ホキ天玉揚げ(青さ入り)、木綿豆腐	かつお節,きざみ昆布,さば,チキアギ,ポークランチョンミート,沖縄豆腐,豚肉	
き	調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,白ごま	調合油,精白米,カルシウム米	こんにゃく,調合油,精白米,カルシウム米,国産五穀米	調合油,カルシウム米,精白米,ゴマ無しミニフィッシュ
みどり	しいたけ,たけのこ,たまねぎ,三色ピーマン,長ねぎ	たまねぎ,にら,にんじん,長ねぎ,だいこん	とうがん,にんじん,ほうれん草,切り干し大根	グリーンピース,たまねぎ,にんじん,ほうれん草
こんだて	26日  枝豆と豆腐のミンチカツ もやし炒め Ca強化ごはん もろこしスープ	27日 期末考査	28日 期末考査	29日 期末考査
あか	枝豆と豆腐のミンチカツ,ソラ,鶏卵			
き	調合油,精白米,カルシウム米,クリームコーン,ごま油,スイートコーン,湿麩			
みどり	にんじん,ほうれん草,もやし,小松菜			

※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。

食材产地一覧表

令和 5 年 6 月

※出荷状況、天候等により変更する場合もございます。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分	セロリー	国産、他
押し麦	福井、富山、石川	さつまいも	鹿児島、茨城
鶏卵	沖縄	グリンピース	ニュージーランド
豚レバー	沖縄	しめじ	県産
牛肉	カナダ、ポーランド、オーストラリア	わかめ	韓国
豚肉	デンマーク、スペイン	椎茸	大分、中国
鶏肉	ブラジル	ひじき	韓国
ベーコン	沖縄	昆布	北海道
ポーク	カナダ、国産、他	グリーンピース	ニュージーランド
ささみチャンク	国産、他	もずく	沖縄
玉ねぎ	佐賀、他	たけのこ	中国
じゃがいも	長崎、鹿児島 他	きくらげ	中国
にんじん	長崎、沖縄、中国他	春雨	中国
大根	鹿児島、宮崎 他	切干大根	鹿児島
ブロッコリー	エクアドル	えのきたけ	長崎、宮崎、他
カリフラワー	エクアドル	大豆の華	アメリカ
キャベツ	鹿児島、宮崎、他	豆腐	沖縄
白菜	鹿児島、宮崎、他	湿麩	アメリカ、カナダ
とうがん	沖縄 他	白かまぼこ	沖縄、他
ほうれん草	宮崎、熊本、高知、大分、福岡他	ちくわ	沖縄、他
小松菜	九州、他	なると	沖縄、他
チングンサイ	中国 他	こんにゃく	沖縄
パクチョイ	沖縄	しらたき	沖縄
からしな	沖縄	チキアギ	沖縄
きゅうり	沖縄、宮崎、熊本、佐賀、他	かつお節	鹿児島
里芋	宮崎、鹿児島、熊本	Ca強化米	岡山
ねぎ	福岡、大分、他	ししゃも	ノルウェー、他
長ねぎ	栃木、関東、他	ホキ	ニュージーランド、他
もやし	沖縄	さば	ノルウェー
ピーマン	沖縄、佐賀、茨城、宮崎、熊本他	ちりめん	インドネシア
カボチャ	ニュージーランド	りんご	長野、青森
ごぼう	青森、他	バナナ	フィリピン
スイートコーン	タイ	パイン	フィリピン
にら	宮崎、熊本、高知、大分、福岡他		
絹さや	グアテマラ		
三色ピーマン	中国		

令和5年6月

献立表(アレルギー)

南天Okinawa株式会社

1.予定献立表(アレルギー詳細)は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務 7品目	表示の推奨 21品目
卵 乳 小麦 ソバ 落花生 エビ カニ	アワビ イカ イクラ オレンジ キウイ 牛肉 クルミ サケ サバ 大豆 鶏肉 バナナ 動物性ゼラチン カシュー・ナツツ ゴマ アーモンド モモ 山芋 リンゴ ゼラチン カシュー・ナツツ ゴマ アーモンド

※海藻類(モズク・アーサー・シラス)は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。

※アサリには、カニが共生しています。

※鶏がらには、微量に鶏卵が含まれるため卵の表示をしています。

※揚げ油に使用する油は、3回程度 同一の油を使用しています。(※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。)

※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量に混入してしまうことがあります。

これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawaまでお問合せ下さい。

日付	こ ん だ て	食材名	調味料
1(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ピビンパ丼	牛肉、しいたけ、調合油、小松菜、もやし、にんじん、白ごま、ごま油	赤ワイン、おろしにんにく、おろしそうが、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、トウバンジャン、シシマース、チキンガラスープ(鶏肉)、かたり粉、バセリ、三温糖
	コーンスープ	クリームコーン、スイートコーン、たまねぎ	
2(金)	果物(パイナップル)	パイナップル	
	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	さつまいもと小魚のごまがらめ	さつまいも、カエリ、調合油、白ごま	かたり粉、しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、三温糖
5(月)	沖縄風煮つけ	だいこん、豚肉、こんにゃく、厚揚げ(大豆)、にんじん、結び昆布、絹さや、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、三温糖、料理酒
	デザート(ちんすこう)	オカラちゃんすこう(小麦、大豆)	
	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
6(火)	スマミナ丼	合ひき肉(豚肉、牛肉)、大豆ミンチ(大豆)、にら、三色ピーマン、にんじん、ごま油	おろしにんにく、おろしそうが、豆ばん醤、しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、本みりん、三温糖
	フランクリーフサラダ	カリフラワー、ブロッコリー、ちくわ、スイートコーン	ドレッシング(かんきつ、シシマース)
	大根汁	だいこん、キャベツ、しいたけ、ねぎ、かつお節	三温糖、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シシマース
7(水)	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)	
	麦ごはん	精白米、押し麦、カルシウム米	
	チキンカレー	鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、調合油	おろしにんにく、カレーフレーク(小麦)、乳なしマーライン(大豆)、小麦粉(小麦)、カレー粉、しょうゆ(小麦、大豆)、ウスターソース(大豆、りんご)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
8(木)	ローストンカツ	ローストンカツ(小麦、豚肉、大豆)、調合油	
	フルーツ杏仁	豆乳ゼリー・杏仁風味(大豆)、黄桃(もも)、パイナップル、みかん	ポッカレモン
	豆腐ハンバーグ	国産豆腐のハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	
9(金)	肉じゃが	じゃがいも、豚肉、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、絹さや、かつお節	ケチャップ
	手作りりんごかけ	ちりめん、青のり、白ごま、ゆかり、糸けずり	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、本みりん、三温糖、シシマース
	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
10(土)	ハ宝菜	豚肉、しいたけ、きくらげ、にんじん、たけのこ、はくさい、ちんげん菜、ごま油、調合油	おろしにんにく、おろしそうが、しょうゆ(小麦、大豆)、中華ベース・ハ宝菜(小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、魚介)、オイスターソース(大豆、魚介類)、三温糖、シシマース、チキンガラスープ(鶏肉)、かたり粉
	春巻き	おいしい春巻き(小麦、豚肉、大豆)、調合油	
	春雨スープ	鶏肉、はるさめ、にんじん、パクチヨイ	シシマース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、おろしそうが、チキンガラスープ(小麦、大豆)、料理酒、本みりん、三温糖
11(日)	クファジューシー	精白米、カルシウム米、豚肉、白かまぼこ、ごぼう、にんじん、しいたけ、ほしひじき、ねぎ、かつお節、調合油	
	子持ちシャモフライ(小麦、大豆)	子持ちシャモフライ(小麦、大豆)、調合油	
	チムシジ	豚肉、豚レバー(豚肉)、じゃがいも、にんじん、にんにく、しょうが、かつお節	料理酒、白みそ(大豆)
12(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	千草焼	千草焼(小麦、卵、乳、大豆、鶏肉)	
	ひじきの五目炒め	豚肉、ひじき、にんじん、こんにゃく、もやし、チキアギ、にら、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、三温糖、料理酒、シシマース
13(火)	すまし汁	絹ごし豆腐(大豆)、小松菜、かつお節	シマース、おろしそうが、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、料理酒
	麦ごはん	押し麦、精白米、カルシウム米	
	ちくわの磯部天ぶら	ちくわ磯辯天ぶら(小麦、大豆)、調合油	
14(水)	きんぴらごはん	ごぼう、にんじん、絹さや、こんにゃく、白ごま、調合油、ごま油	穀物酢(小麦)、三温糖、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シマース、料理酒、本みりん
	豚汁	豚肉、にんじん、だいこん、里芋、長ねぎ、こんにゃく、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
	春巻き		
15(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	マーボー大根丼	だいこん、沖縄豆腐(大豆)、豚肉、大豆の華、たまねぎ、にら、調合油、ごま油	おろしそうが、おろしにんにく、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、料理酒、かたり粉、豆ばん醤、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、オイスターソース(大豆、魚介類)
	中華風サラダ	はるさめ、きゅうり、もやし、にんじん、とりささみチャンク(鶏肉)	ナムルドレッシング(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)
16(金)	夜市肉まん	夜市肉まん(乳成分、鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま)	
	なかよしパン	なかよしパン(小麦、乳、大豆)	リンドジヤム(りんご)
	国産鶏の照り焼きパティ	国産鶏の照り焼きパティ(小麦、鶏肉、大豆、りんご)	
17(土)	ボイル野菜	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	コールスロードレッシング
	ポークピーンズ	豚肉、ポークピーンズ、レッドキドニー、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマトダイス	ウスターソース(大豆、りんご)、おろしにんにく、ケチャップ、マイルドデジャレスース(小麦、鶏肉)、シシマース、三温糖、かたり粉、チキンガラスープ(鶏肉)、シマース、バブリカハウダー、こしょう、乳なしマーライン(大豆)、ケチャップ
	チキンライス	精白米、カルシウム米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、調合油、ケチャップ	
18(日)	玄米入り平つくね	発芽玄米入り平つくね(小麦、鶏肉、大豆、豚肉)	
	クリームスープ	ほうれん草、にんじん、無塩清ペークン、白花豆 & 白いんげん豆ペースト	ホワイトルウ(小麦、豚肉)、小麦粉(小麦)、乳なしマーライン(大豆)、シマース、三温糖、こしょう、チキンガラスープ(鶏肉)
	デザート(ゴマなしミニフィッシュ)	ゴマなしミニフィッシュ	
19(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	チンチャオロース	牛肉、たまねぎ、たけのこ、三色ピーマン、調合油、ごま油	料理酒、三温糖、オイスターソース(大豆、魚介類)、しょうゆ(小麦、大豆)、おろしそうが、おろしにんにく、かたり粉、シマース
	ポークシューマイ	国産ポークシューマイ(豚肉、小麦)	
20(火)	わかめの中華スープ	鶏肉、液卵、わかめ、しいたけ、長ねぎ、白ごま	シマース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
	人参シリシリ	にんじん、液卵、たまねぎ、ソラ、にら、調合油	
	ホキ天玉揚げ(青さ入り)	ホキ天玉揚げ(青さ入り)(小麦・大豆)、調合油	
21(水)	豆腐のみそ汁	木綿豆腐(大豆)、鶏肉、大根、長ねぎ、かつお節	おろしそうが、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
	雑穀ごはん	精白米、国産五穀米、カルシウム米	
	さばの塩焼き	さば	シマース
22(木)	ケーブルリーチー	きざみ昆布、豚肉、こんにゃく、切り干し大根、チキアギ、にんじん、かつお節、なたね油	しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、料理酒、三温糖
	沖縄風みそ汁	とうがく、にんじん、ほうれん草、沖縄豆腐(大豆)、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、かつお節	白みそ(大豆)
	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
23(金)	枝豆と豆腐のミチカツ	枝豆と豆腐のミチカツ(小麦、大豆、鶏肉)、調合油	
	もやし炒め	もやし、ほうれん草、にんじん、湿麩(小麦、大豆)、ソラ、調合油	シマース
	もろこしスープ	スイートコーン、クリームコーン、小松菜、液卵、ごま油	かたり粉、シマース、チキンガラスープ(鶏肉)