

6月の給食目標『よく噛んで食べよう』
 『虫歯予防』『消化を助ける』『太りにくくなる』『頭の働きがよくなる』
 …これらは全て『よく噛んで食べる』の効能です。
 『よく噛んで食べる』を習慣として身に付けることは、
 生涯を健康、元気に過ごしていくための必修事項なのだ！

よく噛むことの効能
 『ひみこのはがーいーぜ』

- ひみこ 肥満防止
- ひみこ 味覚の発達
- ひみこ 言葉の発音がよくなる
- ひみこ 脳の働きがよくなる
- ひみこ 歯の病気予防
- ひみこ 胃腸快調
- ひみこ 全力がでる

よく噛むべし!!
 噛むべし!!
 噛むべし!!

1(水)6月が始まりました〜♪
 『冷やし中華』で始まりました♪給食

豆乳ココア
 むしパン
 ひやかし中華
 白菜と肉団子のちゅうがに

6月の給食が冷やし中華で♪
 はじまりました♪

2(木)『ユッカスヒー(旧5/4)』
 海の恵みに感謝して！給食

シークワサー
 ゴーヤ
 ゼリー
 チップス
 果産まぐろチャーハン
 冬瓜とトマトのスープ

各地のハーリビなど
 今年も
 曲豆漁りやまぎの健康を祈願して

3(金)『グングワチグニチ(旧5/5)』
 邪気を払って健康祈願！給食

ゴマ菓子
 スンシーイリチ
 ゆかりごはん
 中味汁

グングワチグニチは
 おまかしを食べる
 習わしがあります。

3年生、4年生は6/6(月)〜6/10(金)『給食残量調査』!!

6(月)そろそろ梅雨明け!?
 夏の暑さに備えるのだ！給食

アーモンド
 小松菜
 コーンサラダ
 アスパラとハムのピラフ
 ミネストローネスープ

アスパラハムピラフです。
 明日から暑くなるので
 かんぱりませう。

7(火)暑さが厳しくなってきました。
 島野菜を食しましょう給食

りんご
 ゴーヤ
 チャンプルー
 むぎごはん
 なつとうみそ

盛り上げて
 いこうかあー♪

8(水)6月の週の『中間』です。
 夏の島野菜で『中華』です給食

りんご
 パンサンスー
 きびごはん
 マーボーヘチマ

気分は
 チマチマ
 へチマ

9(木)週の後半戦
 元気出さんとアカンでしよう給食

野菜
 切干大根と厚揚げのチップス
 ごはん
 イワシのしょうがに
 キャベツのかきたま汁

元気出さんとアカンで
 しんがが!!

10(金)週末にジャストミート!
 元気をスーパーゲットだぜ！給食

かぼちゃ
 スコーン
 キャベツとミートボールのクリームスパゲッティ
 ポテトとブロッコリーのサラダ

ジャストミート!!
 元気な気分を
 スーパーゲットだぜ!!

13(月)6月も3週目！今週も
 気持ちあげてすすむのだ！給食

ずんだ
 いらたまだんご
 豚じゃがキムチ丼
 わかめコーンスープ

気持ちあげて
 すすむのだ!!

14(火)まだ火曜日です。
 気持ちあげて！元気出して！給食

ミニフィッシュ
 もやしのおかかあえ
 豚肉とキャベツのきんぴら
 あげだしとろろ

気持ちあげて!!
 元気出して!!

15(水)6月も折り返し
 カツを入れる『かつおカツ』給食

オレンジ
 コールスローサラダ
 パーガーパン
 かつおカツ
 マッシュルームスープ

カツを入れる
 暑さを打ちカツ!!

16(木)6月後半戦も頑張ろう
 元気みなぎる沖縄スイムン給食

りんご
 白菜のあまずあえ
 むぎごはん
 果産まぐろとこんにゃくのつくだけ
 チムシンジ

元気みなぎる
 スイムン料理!!

17(金)6/19は『父の日』です
 感謝を忘れずに給食

スイート紅芋
 キャベツのツナサラダ
 冬瓜のキーマカレー
 (むぎごはん)

感謝を
 忘れずに!!

20(月)今日は『食育の日』!
 6月『給食目標』を意識して！給食

大豆風布
 キャベツとコーンのゴマあえ
 鶏ゴボウのたきこみごはん
 じゃこ天のお汁

食育の日!!
 噛むべし!!

21(火)『夏至』です！もう夏です!
 もうぐずぐずしやれないです給食

紅芋ゴマだんご
 もすく丼
 豚肉ときゅうりのピリからあえ

もうぐずぐずしやれないです!!
 ぐずぐずしやれないです!!

22(水)6/23『慰霊の日』
 沖縄戦を風化させないように給食

シークワサー
 ソルベ
 肉野菜そば
 小松菜のツナおかかあえ

沖縄戦を
 風化させないように!!

23(木)は『慰霊の日』

20万人近くの戦没者をだした『沖縄戦』が終結した日です。
 「戦没者を慰め、今後の平和を祈る日」として沖縄県では公休日に制定されています。

24(金)『学習発表会』お疲れ様!
 自分自身をほめたたえよう！給食

がんぱりました
 スパゲッティ
 プラウニー
 コーンサラダ
 ナン
 スペシャルビーフカレー

自分自身を
 ほめたたえよう!!

27(月)6月ラストスパート!
 気合入れていなかなくちゃ給食

フルーツ白玉
 冬瓜と豚肉のスタミナあんかけ丼
 (むぎごはん)
 キャベツとあまあえ

気合入れて
 いなかなくちゃ!!

28(火)『夏の暑さに負けるな!』
 叫びたいほどのこの思い給食

オレンジ
 きゅうりのおかかあえ
 豚肉とキャベツのメンチカツ
 大根と春雨のさっぱり

夏の暑さに
 負けるな!!

29(水)6月ラストスパート
 暑さに打ち勝つためのビタミン給食

ハーフカット
 ブロッコリー
 パナナ
 マカロニサラダ
 なかよしパン
 かぼちゃのクリームシチュー

暑さに打ち勝つ
 ためのビタミン!!

30(木)6月最終日!
 最後までよく噛んで食べてね給食

スルルーの果産
 からあげ
 シークワサータルト
 冬瓜
 しゃぶしゃぶ

最後まで
 よく噛んで食べてね!!

6/6(月)〜6/10(金)
 さんりょう ちょうさ
『残量調査』!

※3年生、4年生のみ

ポリのままの
 姿見せてよ!!
 少しも無理
 ありません!!

●給食に使われている食材は、裏面の『詳細献立表』に記載しています。