



「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



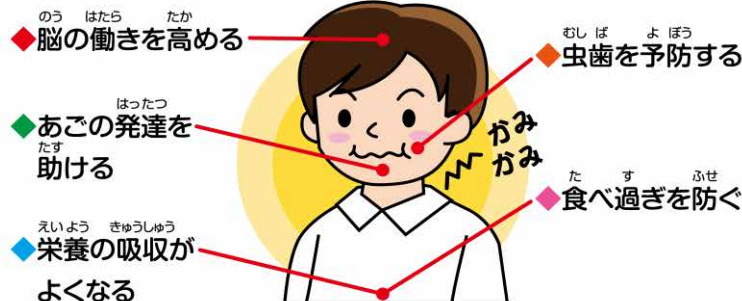
◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



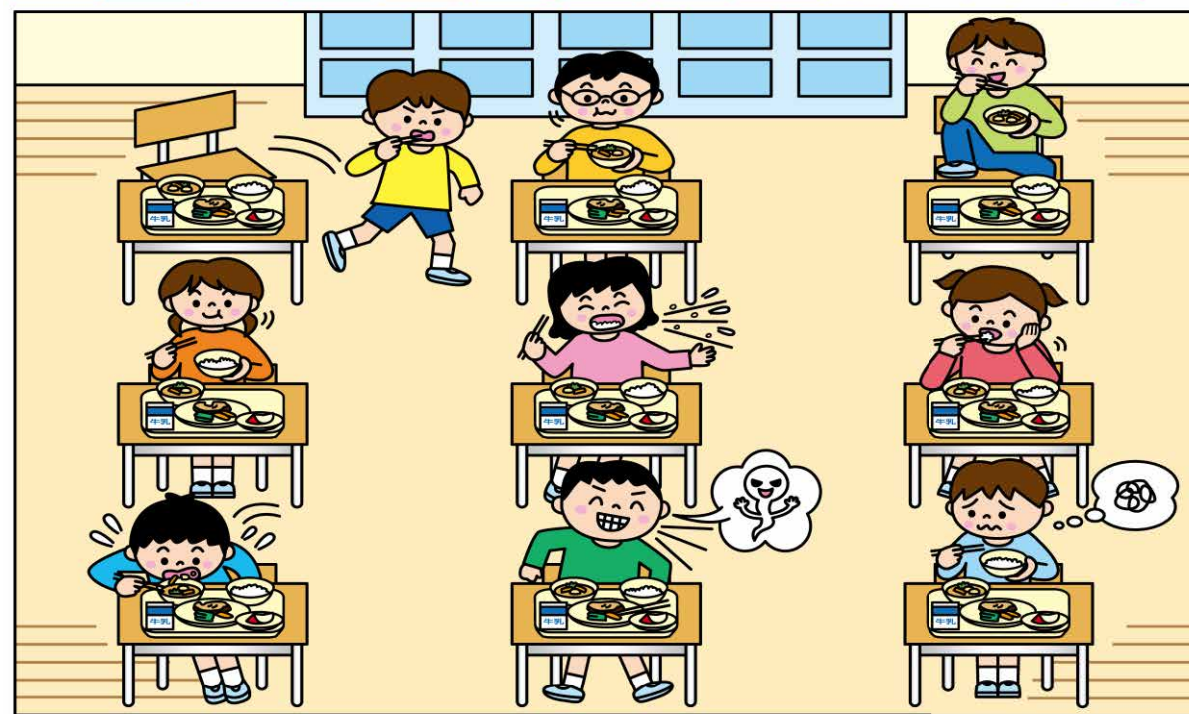
健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



食事のマナークイズ こんな食べ方していませんか？



Q1 上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

- ① 食事中に立ち歩く。
- ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ 食事中にひじをつく。
- ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ 食事中に片足をイスにのせる。
- ⑥ 友達が嫌がる話をする。

Q2 姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。

- ① おなかが苦しくなる。
- ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ のどに食べ物が詰まる。
- ④ 食べすぎてしまう。

こたえ Q1



Q2 ②

(おなかが苦しい姿勢だと、食べ物の消化や吸収も悪くなります。またよくかまないと、食べ物がのどに詰まったり、満腹感が得られずに食べすぎてしまったりすることがあります。)

令和7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 8品目	表示の推奨 20品目
卵 乳 小麦 ソバ 落花生 エビ カニ クルミ	アワビ イカ イクラ オレンジ キウイ 牛肉 サケ サバ 大豆 鶏肉 バナナ モモ 山芋 リンゴ ゼラチン カシューナッツ ゴマ アーモンド 豚肉 マカダミアナッツ

※海藻類(モズク・アーサ・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。

※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
2(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ビビンバ丼	豚肉、しいたけ、調合油、小松菜、もやし、にんじん、白ごま、ごま油(ごま)	にんにく、しょうが、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、豆ばん醬、シママース
	中華スープ	鶏肉、たまねぎ、ほうれん草、スイートコーン、ごま油(ごま)	シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、かたくり粉、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
	果物(カットオレンジ)	オレンジ	
3(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ちくわの磯辺天ぷら	ちくわ磯辺天ぷら(小麦、大豆)	
	五目きんぴら	豚肉、ごぼう、にんじん、赤ピーマン、こんにゃく、いんげん、白ごま、調合油、ごま油(ごま)	穀物酢(小麦)、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、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)
4(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	筑前煮	鶏肉、だいこん、こんにゃく、たけのこ、にんじん、ごぼう、ちくわ、しいたけ、いんげん、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、料理酒、三温糖、シママース
	魚の西京焼き	サバ	料理酒、白みそ(大豆)、みりん
	もずくスープ	もずく、豆腐(大豆)、にんじん、長ねぎ、白ごま、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、しょうが
5(木)	なかよしパン	なかよしパン(小麦、乳、大豆)	
	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)	
	温サラダ	きゅうり、たまねぎ、マカロニ(小麦)、スイートコーン、ツナフレーク	イタリアンドレッシング
	ポークビーンズ	豚肉、ポークビーンズ、ミックスビーンズ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト	ウスターソース(りんご)、にんにく、ケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、シママース、三温糖、チキンガラスープ(鶏肉)
6(金)	クファージュシー	精白米、豚肉、かまぼこ、ごぼう、にんじん、しいたけ、ひじき、ねぎ、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、シママース、みりん、三温糖
	国産キャベツのメンチカツ	国産キャベツのメンチカツ(小麦、豚肉、鶏肉、大豆)、調合油	
	青菜と厚揚げの和え物	小松菜、絹厚揚げ(大豆)、スイートコーン、きゅうり、ツナフレーク、ごま油(ごま)	琉球シークワースードレッシング(小麦、大豆、魚介類)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
	シカムドゥチ	こんにゃく、豚肉、だいこん、かまぼこ、しいたけ、ねぎ、かつお節	うす口しょうゆ(小麦、大豆)、シママース
9(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	白身魚フライ	白身魚フライ(小麦、大豆)、調合油	
	手作りタルタルソース	ピクルスグリーン	エッグケア(大豆)、ポッカレモン、三温糖、シママース、こしょう
	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、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、三温糖、料理酒、シママース
	豆腐のみそ汁	豆腐(大豆)、たまねぎ、長ねぎ、わかめ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
10(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	くるま麩と鶏肉のナゲット	くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦、鶏肉、大豆)、調合油	
	ポテトのガーリックソテー	じゃがいも、無塩漬ウインナー(豚肉)、たまねぎ、にんじん、しめじ、インゲン、調合油	にんにく、カレー粉、シママース、こしょう
	ABCマカロニスープ	ABCマカロニ(小麦)、鶏肉、たまねぎ、にんじん、セロリー	シママース、こしょう、うす口しょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
11(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	国産鶏と根菜の平つくね	国産鶏と根菜の平つくね(小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごま)	
	野菜炒め	厚揚げ(大豆)、チキアギ、にんじん、豚肉、はくさい、小松菜、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、シママース、しょうが、かたくり粉
	からしなのみそ汁	からしな、油揚げ(大豆)、たまねぎ、長ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
13(金)	キャロットピラフ	精白米、無塩漬ウインナー(豚肉)、にんじん、三色ピーマン、たまねぎ、	パプリカパウダー、こしょう、チキンガラスープ(鶏肉)、うす口しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、シママース
	ハンバーグ(ケチャップソースかけ)	FMうす味ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	ケチャップ、三温糖
	コーンポタージュ	スイートコーン、クリームコーン、鶏肉、たまねぎ、マッシュルーム、豆乳(大豆)	小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、ホワイトルウ(小麦、豚肉)、シママース、こしょう、チキンガラスープ(鶏肉)、パセリ
16(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	もずく丼	もずく、たまねぎ、たけのこ、三色ピーマン、鶏肉、水戻し大豆ミンチ(大豆)、スイートコーン、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、三温糖、しょうが、にんにく、シママース、かたくり粉、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、こしょう
	まぐろのやわらかカツ	まぐろのやわらかカツ(小麦、大豆)、調合油	
	さつま汁	さつまいも、ごぼう、豚肉、長ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
17(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ガバオライス	鶏肉、大豆の華、たまねぎ、ピーマン、三色ピーマン、にんじん、バジル粉、ナンブラー(魚介類)、調合油	シママース、こしょう、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、三温糖、にんにく、豆ばん醬、オイスターソース(大豆、魚介類)、かたくり粉
	目玉焼き風まるオムレツ	目玉焼風まるオムレツ(卵、乳、大豆、ゼラチン)	
	トマトと冬瓜のスープ	豚肉、とうがん、にんじん、たまねぎ、トマト	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、三温糖、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)

18(水)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		チンジャオロース	豚肉、たまねぎ、たけのこ、三色ピーマン、青ピーマン、調合油、ごま油(ごま)	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)、しょうが、にんにく、かたくり粉、シママース
		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、緑豆はるさめ、にんじん、小松菜	シママース、うす口しょうゆ(小麦、大豆)、しょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
19(木)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		冬瓜の煮付け	とうがん、豚肉、にんじん、厚揚げ(大豆)、昆布、こんにゃく、チキアギ、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、料理酒、三温糖
		青菜のごま和え	小松菜、ブロッコリー、スイートコーン、きゅうり、ツナフレーク	香りごまドレッシング(ごま)
		油みそ	調合油、ツナフレーク	赤みそ(大豆)、三温糖、しょうが、料理酒、みりん
20(金)		やふあらジュシー	精白米、ツナフレーク、もずく、にんじん、ほうれん草、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース
		からし菜炒め	からしな、もやし、にんじん、湿麩(小麦、大豆)、豚肉、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース
		焼き芋	焼いも	
		果物(カットオレンジ)	オレンジ	
24(火)		雑穀ごはん	精白米、五穀米、カルシウム米	
		ひじき入り厚焼きたまご	ひじき入厚焼き卵(卵、小麦、大豆)	
		千切りイリチー	千切り大根、昆布、にんじん、豚肉、いんげん、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、みりん、シママース
		沖縄風みそ汁	だいこん、にんじん、ほうれん草、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)
25(水)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		ポークカレー	豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、米粉、調合油	にんにく、コクと旨味のまろやかカレー(アレルゲンフリー)、ケチャップ、、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、ウスターソース(りんご)、シママース
		チキンナゲット	チキンナゲット(鶏肉、大豆)	
		フルーツ杏仁	豆乳ゼリー 杏仁風味(大豆)、黄桃(もも)、パイン、みかん	ポッカレモン
27(金)		スパゲティーミートソース	スパゲティー(小麦)、豚肉、水戻し大豆ミンチ(大豆)、レバー(豚肉)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、調合油	料理酒、にんにく、しょうが、ケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、ウスターソース(りんご)、シママース、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、かたくり粉
		国産ささみカツ	国産ささみカツ(鶏肉、小麦、大豆)、調合油	
		コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、とりささみチャンク(鶏肉)、スイートコーン	サウザンドレッシング
30(月)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		うす味肉団子(ケチャップ)	FMうす味肉団子 ケチャップ(大豆、鶏肉、豚肉)	
		ブロッコリーソテー	ブロッコリー、カリフラワー、豚肉、赤パプリカ、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、こしょう、三温糖
		クリームスープ	鶏肉、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、セロリー、白花豆 & 白いんげん豆ペースト、調合油	ホワइटルウ(小麦、豚肉)、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、シママース、こしょう、チキンガラスープ(鶏肉)、三温糖