

※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。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。



学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g

こ ん だ て	5月5日は 端午(たんど)の節句		【給食提供がない日】 8日(金) 城岳小(遠足) 18日(月) 天妃小6年(なんみん祭振替休) 25日(月) 開南小(日曜参観代休)		1(金)
	端午の節句とは、男の子のすこやかな成長と健康をいのる日本のでんとう行事です。こいのぼりやかぶとをかざったり、ちまきやかしわもちをたべたりします。	かしわもちは、あんこを、うるち米などで作ったもちで包みかしわの葉でくるんだお菓子です。かしわは春の新芽が出るまで葉が落ちないことから、しそはんえいをねがう「えんぎもの」とされています。		☆5月の食育クイズ☆ たけのこは多い時で1日にどのくらいのおびるでしょうか? ①1cm②10cm③100cm ヒントは、きゅうしょくメモにあります。	
きゅうしょくメモ	かしわもちを、うるち米などで作ったもちで包みかしわの葉でくるんだお菓子です。かしわは春の新芽が出るまで葉が落ちないことから、しそはんえいをねがう「えんぎもの」とされています。				かしわもちのはっぱは、「たべないはっぱ」です。たべないはっぱにもいみがあります。
小学校	E 650 P 24.6 F 22.6				
こ ん だ て	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
	みどりの日	こどもの日	振替休日	ひじきいため とりのてりやき ごはん わかたけじる	こまつなのじゃこあえ ゴーヤーみそ むぎごはん だいごんのにつけ
きゅうしょくメモ			たけのこは、1日におおときで、80~100cmものびるそうです。クイズの答えは、③でした。		きょうは5月8日「ゴーヤーの日」です。ことしもゴーヤーのきせつがやってきます!
小学校	E 604 P 26.1 F 19.9		E 591 P 23.8 F 15.7		
こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
	もずくサラダ ごはん すいぎょうざのスープ	アセロラポンチ むぎごはん こめこポークカレー	オレンジ きたあかりコロッケ なかよしパン しろいんげんまめのクリームスープ	きゅうりのちゅうかあえ むぎごはん マーボーとうがん	ほきのてんたまあげ いもいりジュシー こまつなのごまあえ
きゅうしょくメモ	4月のだい3日よう日は、「もずくの日」です。もずくをたべてけんこうなからだをつくりましょう!	きょうは「アセロラの日」。けんないでは、もとぶちようでさいばいされています。	きたあかりは、ほっかいどうでとれるじゃがいものひんしゆのひとつです。	しよっきのおきかたにルールがあるのをしていますか?ごはんはひだり、しるはみぎです。	きょうは、沖縄本土復帰記念日(おきなわほんどふっききねんび)です。
小学校	E 517 P 15.7 F 11.2	E 629 P 19.9 F 15.7	E 639 P 23.1 F 22.7	E 551 P 21.0 F 15.7	E 579 P 20.0 F 24.1
こ ん だ て	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
	みかんゼリー クービーリチー ゆかりむぎごはん シカムドゥチ	マーミナーチャンプルー うむくじてんぷら げんまいごはん ゆしどうふ	りんご スラッピージョー コッペパン マッシュルームスープ	・にくやさしいため ・スープ ・にくやさしいそば ・めん ゴーヤーぶたしゃぶサラダ	オレンジ ゴーヤーとぶたにくのスタミナどん(むぎごはん) もずくのみそしる
きゅうしょくメモ	していますか?シカムドゥチは、すましじたて。イナムドゥチはみそじたてです。	げんまいは、はくまいにくらべてビタミンやミネラルがおおくまれています。	スラッピージョーは、パンにミートソースのようなぐをはさんでいただきます。	「琉球料理の日」です。めんの量が多くなっています。はんぷんにわけてどんぶりにいれるとたべやすいです。	ゴーヤーとぶたにくはあいしようパッチリ!けんさんのしおこうじであじをつけています。
小学校	E 534 P 21.2 F 11.4	E 655 P 24.0 F 20.8	E 626 P 24.6 F 24.4	E 558 P 27.3 F 20.7	E 519 P 22.3 F 12.4
こ ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
	れいとうパン チンジャオロース とうがんのむぎごはん ちゅうかスープ	なっとう パパイヤのウサチ むぎごはん さかなじる	ブロッコリーのツナマヨあえ (城岳)きなこあげパン こくとうパン (開南・天妃)ミネストローネ	・キャベツとチーズ タコライス ・むぎごはん ・ミート アーサじる	いわしのトマトに カレーピラフ アスパラサラダ
きゅうしょくメモ	きいろくて、あまいたべもの、なあに?こたえはパン。あついきせつにピッタリです!	さかなじるのさかなは、「まぐろ」です。おきなわのうみでとれたまぐろです。	あげパンは、きゅうしょくセンターでひとつひとつこなをまがしてつくっています。	キャベツとチーズも、ごはんやミートといっしょにまがえていただきます。	アスパラガスは、からだのつかれをとってくれるやさしいです。
小学校	E 560 P 23.7 F 14.8	E 543 P 26.2 F 12.8	E 605 P 24.2 F 25.9	E 587 P 24.3 F 19.7	E 581 P 21.4 F 25.1