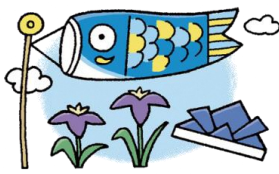


※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



| 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 | 650 | 21~32.5 |
| 中学校 | 830 | 27~41.5 | 18.4~27.7 | |

朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

学力も体力もアップ

朝食のおすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



| | | こどもの日 | | | | 7(木) 子どもの日のこんだて | | | | 8(金) ゴーヤーの日 | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|--------|--------|-------|---|--------|-------|--------|--|-------|--------|--------|--|--------|--------|--|---|--|--|--|
| | | <p>5月5日は「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。端午の節句には、五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べる風習があります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>かしわもち</p> <p>あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系」が絶えないという縁起を担いで用いられるようになりました。</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>たけのこ</p> <p>成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った、たけのこごはんを給食では提供します。</p> </div> </div> | | | | <p>とうふハンバーグ かしわもち たけのこごはん だいこんときゅうりのすもの</p> | | | | <p>ゴーヤーチャンプルー カルフィッシュ もちきびごはん シカムドウチ</p> | | | | | | | | | | | |
| 小学校 | | E 625 | P 25.8 | F 16.2 | E 625 | P 25.8 | F 16.2 | E 555 | P 24.9 | F 17.3 | E 555 | P 24.9 | F 17.3 | | | | | | | | |
| 中学校 | | E 716 | P 29.7 | F 18.0 | E 716 | P 29.7 | F 18.0 | E 667 | P 29.4 | F 19.6 | E 667 | P 29.4 | F 19.6 | | | | | | | | |
| | | 11(月) | | | | 12(火) アセロラの日 | | | | 13(水) | | | | 14(木) | | | | 15(金) 本土復帰記念日 | | | |
| | | <p>なの花のマヨあえ いわしのうめに もちきびごはん かぼちゃとあつあげのみそしる</p> | | | | <p>バンバンジーサラダ アセロラゼリー むぎごはん まーぼーどうふ</p> | | | | <p>キャベツのいそかあえ しそごはん だいこんにつけ</p> | | | | <p>タコライス(やさい)スライスチーズ タコライス(タコミート) むぎごはん もずくスープ</p> | | | | <p>クープイリチー べにいもだいふく もちきびごはん なかみじる</p> | | | |
| 小学校 | | E 677 | P 27.2 | F 24.9 | E 628 | P 25.6 | F 19.3 | E 572 | P 23.3 | F 16.9 | E 617 | P 27.1 | F 21.7 | E 649 | P 27.1 | F 21.9 | | | | | |
| 中学校 | | E 788 | P 30.5 | F 27.4 | E 751 | P 30.2 | F 22.2 | E 690 | P 27.8 | F 19.4 | E 732 | P 31.4 | F 24.3 | E 763 | P 32.2 | F 24.4 | | | | | |
| | | 18(月) | | | | 19(火) | | | | 20(水) | | | | 21(木) | | | | 22(金) | | | |
| | | <p>アスパラソテー りんご 麦ごはん チキンストロガノフ</p> | | | | <p>いわしのかんろに わかめごはん とりじゃがみそしる</p> | | | | <p>マセドアンサラダ わふうスパゲティ ミートボール</p> | | | | <p>はくさいキムチあえ ちゅうかふうたきこみごはん あげぎょうぎ</p> | | | | <p>ガパオライス 麦ごはん コンソメスープ</p> | | | |
| 小学校 | | E 605 | P 24.7 | F 16.4 | E 622 | P 25.1 | F 16.1 | E 511 | P 20.6 | F 21.2 | E 558 | P 16.2 | F 18.7 | E 538 | P 20.4 | F 14.2 | | | | | |
| 中学校 | | E 730 | P 29.2 | F 19.0 | E 736 | P 29.8 | F 18.0 | E 590 | P 23.5 | F 23.9 | E 687 | P 19.1 | F 23.2 | E 649 | P 23.9 | F 15.9 | | | | | |
| | | 25(月) | | | | 26(火) | | | | 27(水) | | | | 28(木) | | | | 29(金) | | | |
| | | <p>ホイコーロー ひじきしゅうまい むぎごはん 水ぎょうぎスープ</p> | | | | <p>アスパラサラダ オレンジ こくとうパン チキンのトマトに</p> | | | | <p>ちさんちしょうサラダ やさいコロツケ ごはん さつまじる</p> | | | | <p>なすのスタミナいため プリン もちきびごはん ビーフンスープ</p> | | | | <p>きゅうりウサチ 沖縄ふうやきそば あじナゲット</p> | | | |
| 小学校 | | E 604 | P 21.9 | F 18.0 | E 845 | P 31.0 | F 23.9 | E 659 | P 22.4 | F 19.3 | E 551 | P 19.4 | F 15.7 | E 558 | P 21.3 | F 29.7 | | | | | |
| 中学校 | | E 715 | P 25.4 | F 20.3 | E 703 | P 28.6 | F 23.4 | E 788 | P 26.3 | F 21.9 | E 656 | P 22.6 | F 17.5 | E 666 | P 24.9 | F 35.3 | | | | | |

※材料・天候によって献立を変更することがあります。