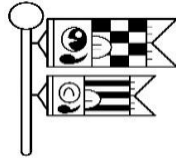


5月の予定献立表

※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。



TEL: 917-3460
FAX: 835-0141

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	21.1~32.5
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7	

こ ん だ て	<p>【栄養指導目標】 朝食の大切さを知ろう</p> <p>新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。子供たちは新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。</p> <p>元気に1日を過ごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べることで、生活リズムも整い元気な毎を送ることができます。規則正しい生活とバランスのよい食事子どもたちが元気に過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。</p>		<p>朝ごはん 食べていますか?</p> <p>毎日っか!</p> <p>朝ごはん</p>		<p>朝ごはんを食べるための工夫</p> <p>夕食は寝る2時間前までに済ませる</p> <p>寝る前にお菓子を食べて、夜ふかししたりしない</p> <p>朝起きたら日の光を浴びる</p> <p>日中は元気に体を動かす</p>		1(金) こどもの日献立
	小学校 中学校	<p>E 707 P 27.6 F 24.0 E 789 P 30.7 F 26.1</p>		<p>かわしもち</p> <p>たけのごはん</p> <p>キャベツのごまあえ</p>			
こ ん だ て	4(月) みどりの日	5(火) こどもの日	6(水) 振替休日	7(木)	8(金) ゴーヤーの日		
	<p>(5月欠食予定)</p> <p>12日(火) 真地小(春の遠足)</p> <p>13日(水) 仲井真中(スポレク)</p> <p>18日(月) 仲井真中(日曜授業参観代休)</p> <p>19日(火) 仲井真小2年(校外学習)</p> <p>25日(月) 仲井真小、真地小、石田中(日曜授業参観代休)</p> <p>29日(金) 仲井真小3年(校外学習)</p>				<p>ヨーグルト</p> <p>たくあんあえ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>ビーフカレー</p> <p>E 680 P 24.8 F 17.9 E 801 P 28.3 F 19.9</p>	<p>ゴーヤーとキャベツのあえもの</p> <p>牛乳</p> <p>こもちししゃもフライ</p> <p>きびごはん</p> <p>だいこんのにつけ</p> <p>E 642 P 29.2 F 20.9 E 748 P 32.8 F 22.5</p>	
こ ん だ て	11(月)	12(火) アセロラの日	13(水)	14(木)	15(金) 本土復帰記念日		
	<p>ホイコーロー</p> <p>おとうふシューマイ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>はるさめスープ</p> <p>E 590 P 24.0 F 15.9 E 690 P 27.5 F 16.7</p>	<p>アセロラゼリー</p> <p>べにいもパン(小学校)</p> <p>あげパン(中学校)</p> <p>牛乳</p> <p>ごぼうのサラダ</p> <p>ポトフ</p> <p>E 717 P 25.5 F 36.4 E 897 P 29.0 F 39.5</p>	<p>きんぴらにくだんご</p> <p>牛乳</p> <p>うっちゃんライス</p> <p>コロコロ</p> <p>サラダ</p> <p>E 606 P 21.1 F 22.7 E 688 P 23.0 F 24.8</p>	<p>オレンジちくぜんに</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃとあつあげのきびごはん</p> <p>みそしる</p> <p>E 565 P 21.1 F 13.6 E 668 P 24.6 F 14.7</p>	<p>こくとうむしケーキ</p> <p>牛乳</p> <p>クープイリチー</p> <p>くろまいごはん</p> <p>シカムドウチ</p> <p>E 615 P 22.2 F 17.4 E 724 P 25.5 F 19.7</p>		
こ ん だ て	18(月)	19(火)	20(水)	21(木) 琉球料理の日	22(金)		
	<p>フルーツあんぱん</p> <p>ふうプリン</p> <p>レバニラいため</p> <p>牛乳</p> <p>ぎょうざ</p> <p>ちゅうか</p> <p>きびごはん</p> <p>コーンスープ</p> <p>E 603 P 22.7 F 14.3 E 717 P 26.2 F 15.7</p>	<p>カレーおから</p> <p>牛乳</p> <p>てづくりふりかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>さつまじる</p> <p>E 562 P 21.1 F 14.7 E 668 P 24.4 F 16.0</p>	<p>5しゆのやさいグラタン</p> <p>牛乳</p> <p>スパゲティ</p> <p>ツナポテト</p> <p>ミートソース</p> <p>サラダ</p> <p>E 684 P 26.6 F 27.6 E 830 P 31.2 F 34.2</p>	<p>いもくじてんぷら</p> <p>牛乳</p> <p>クープジュシー</p> <p>タマナーのウサチ</p> <p>E 681 P 17.1 F 25.5 E 761 P 19.2 F 28.0</p>	<p>チキナーチャンプルー</p> <p>ざっくくり</p> <p>アンドンスー</p> <p>むぎごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>E 610 P 23.0 F 17.7 E 728 P 26.5 F 19.8</p>		
こ ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)		
	<p>ぶりフライ</p> <p>牛乳</p> <p>メキシカンライス</p> <p>おからサラダ</p> <p>E 766 P 25.2 F 34.5 E 859 P 27.2 F 38.0</p>	<p>ころりんこくとうまめ</p> <p>牛乳</p> <p>マーボーなすどん</p> <p>むぎごはん</p> <p>バンサンスー</p> <p>E 636 P 25.0 F 20.0 E 755 P 28.3 F 22.4</p>	<p>オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>もずくどん</p> <p>むぎごはん</p> <p>にくまん</p> <p>E 602 P 20.9 F 17.0 E 703 P 23.6 F 18.4</p>	<p>ベビーチーズ</p> <p>こくとうパン</p> <p>牛乳</p> <p>チキンナゲット</p> <p>パンプキンスープ</p> <p>チリコンカン</p> <p>E 672 P 29.2 F 27.7 E 822 P 34.8 F 32.0</p>	<p>ひじきいため</p> <p>牛乳</p> <p>おこのみやきふう</p> <p>つくね</p> <p>きびごはん</p> <p>とんじる</p> <p>E 617 P 21.6 F 20.3 E 721 P 24.5 F 21.9</p>		

※材料・天候によって献立を変更することがあります。