

※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	21.1~32.5g
中学校	830	27~41.5g	18.4~27.7g	

**\*◆5月◆\***

**栄養指導目標**  
朝食の大切さを知ろう

~1日のスタートは朝ごはんから~

早おきしよう!

朝ごはんを食べると、体に栄養がしっかり届き、ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめて体が目覚めます。そうすると、勉強や運動をするための元気もわいてきて、1日を気持ちよくスタートすることができます。

**1(金) 天久小欠食**

じゃがいものバジルソテー  
ピザトースト  
カレー  
ヌードルスープ

ピザトーストは、天久センターで作っています。お味はいかがでしょう。

E 735 P 31.5 F 26.7

**4(月) みどりの日**

小学校  
中学校

**5(火) こどもの日**

**今月の行事予定**  
(給食提供なし)

- ・1日 (金) 遠足(小学校)
- ・18日 (月) 参観日代休 (中学校)
- ・25日 (月) 参観日代休 (小学校)

小学校  
中学校

**6日(水) こどもの日 振休**

小学校  
中学校

**7(木)**

かしわもち  
もずくどん(ごはん)  
ごぼうサラダ

5月5日「端午の節句」は男の子の健やかな成長を願う行事です。もちはよくかんで食べましょう。

E 652 P 18.3 F 16.5  
E 746 P 20.4 F 19.3

**8(金)**

ちくぜんに  
やさいのメンチカツ  
おぎごはん  
かしわじる

かしわ汁とは、とりにくをつかったおつゆになります。とうがん・にんじん・しめじなども入っています。

E 566 P 21.6 F 17.2  
E 710 P 26.4 F 20.2

**11(月)**

(きゃべつのサラダ) チーズ  
タコライス  
きりぼしだいこん(ごはん・タコスミート)  
スープ

ごはんにタコスミート、サラダ、チーズをのせていただきます。

E 632 P 27.2 F 22.6  
E 648 P 27.7 F 22.2

**12(火)**

かいそうと  
えだまめのサラダ  
コロッケ  
ごはん  
にくじゃが

今日の給食は、かぼちゃコロッケは北海道のかぼちゃを使用しているので甘みたっぷりです。

E 666 P 19.2 F 21.1  
E 761 P 19.4 F 22.9

**13(水)**

ござかなアーモンド  
(中学のみ) かぼちゃのてんぷら  
やさいやきそば  
おいもの  
ビーンズサラダ

1日に必要な野菜量は、300gです。今日の給食では115gの野菜を使っています。

E 584 P 20.1 F 27.1  
E 674 P 25.7 F 25.7

**14(木)**

はるまき  
チャーハン  
フルーツあんじん

はるまきには、10種類のざいりょうがはいっています。小学校と中学校では大きさもちがっています。

E 634 P 16.3 F 22.6  
E 777 P 18.8 F 27.7

**15(金) 本土復帰記念日**

こくとう  
アガラサー  
せんぎりりりちー  
ごはん  
イナムドウチ

沖縄の本土復帰を記念した祝い料理です。沖縄の歴史と平和の大切さを考える機会にしてほしいです。

E 625 P 24.1 F 16.9  
E 723 P 26.6 F 16.0

**18(月) 安岡中欠食**

トリニータ丼(大分県)  
おぎごはん  
はるさめスープ

大分県で人気の給食メニュー!大分県民が大好きな「とり」と「にら」で「とりららどん」から「トリニータどん」になったそうです。

E 612 P 23.7 F 18.0

**19(火)**

パンサンスー  
しゅうまい  
おぎごはん  
マーボ-とうがん

マーボ-とうふに、沖縄でとれた「とうがん」がはいっています。とてもおいしいですよ。

E 604 P 22.2 F 18.5  
E 725 P 24.5 F 19.2

**20(水)**

フルーツポンチ  
ごはん  
チキンカレー

フルーツポンチには、もちがはいっています。ゆっくりかんで食べましょう。

E 638 P 17.0 F 15.7  
E 749 P 19.4 F 17.2

**21(木)**

まごわやさしいサラダ  
あぶらみそ  
ごはん  
シブインブシー

とうがんは、冬まで長く保存できることから、『冬』の『瓜』と書き表されます。

E 613 P 21.0 F 18.6  
E 728 P 24.0 F 21.1

**22(金)**

ちんすこう  
くふあじゅうしい  
あつあげと  
ゴーヤのサラダ

給食センターでのつくりちんすこう。材料は、こぎご-ラード-さとうのみです。

E 652 P 18.1 F 24.9  
E 766 P 19.4 F 3.0

**25(月) 天久小欠食**

トリニータ丼(大分県)  
おぎごはん  
はるさめスープ

大分県で人気の給食メニュー!大分県民が大好きな「とり」と「にら」で「とりららどん」から「トリニータどん」になったそうです。

E 715 P 27.1 F 20.0

**26(火)**

ひじきいため  
さばのしおこうじやき  
おぎごはん  
しろはなまめの  
みそしる

今日の給食は、20種類の食材をくみあわせてつくっています。のこさず食べましょう。

E 605 P 26.2 F 22.2  
E 726 P 28.0 F 16.5

**27(水)**

ハンバーグ  
チリコンカン  
こくとうパン  
おぎぎり  
パンキンスープ

チリコンカンとは、ひきにく・まめ・やさいを煮込んだアメリカの料理のことです。

E 536 P 22.0 F 12.8  
E 834 P 36.2 F 29.1

**28(木)**

ヨーグルト  
あじフライ  
ミートスパゲティ  
かぼちゃの  
サラダ

ヨーグルトはカルシウムがたくさんはっています。ヨーグルトのゴミはごみ箱へすて下さい。

E 618 P 19.7 F 17.6  
E 736 P 27.4 F 16.8

**29(金)**

ちくわの  
いそべやき  
ヌンクグワー  
おぎごはん  
うちな-みそしる

ヌンクグワーとは大きめに切った豚肉、ダイコンやニンジンなどの野菜を豚だして煮込んだ料理のことです。

E 540 P 22.8 F 11.9  
E 701 P 28.8 F 19.9