

令和8年 5月の予定献立表

【今月の給食目標】

- 食事の環境を整えよう
- 朝食の大切さを知ろう

※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。



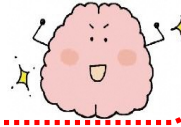
大名学校給食センター

電話番号 917-3488

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
中学校	830Kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気にすることはできません。また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなく、おかずをしっかり食べることが大切です。

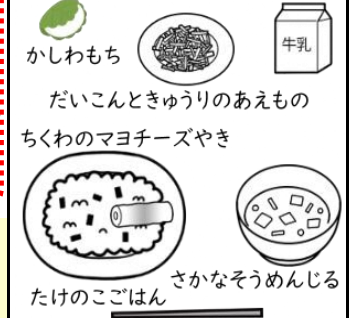


食べる習慣ができたらず少ずつ品数を増やしてバランスを意識しましょう



登校前に 毎日朝ごはん Go to school

1(金) 端午の節句(5日)



E	607	P	22.2	F	15.2
---	-----	---	------	---	------

5月の行事予定(給食提供なし)

- ◎1日(金) 城北中(振替休)
- ◎14日(木) 城北小(遠足)
- ◎18日(月) 大名小(振替休)
- ◎25日(月) 城北小(振替休)

毎月の献立表をご確認ください

毎月、配付している献立表や詳細献立表(アレルギー)には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があったときは、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族で確認して、話題にしてみませんか。また、食育だよりも配付しているのと一緒にご覧ください。



7(木)



E	636	P	24.2	F	16.7
E	745	P	27.9	F	18.4

8(金) ゴーヤーの日



E	612	P	23.8	F	19.9
E	732	P	27.9	F	22.9

11(月)



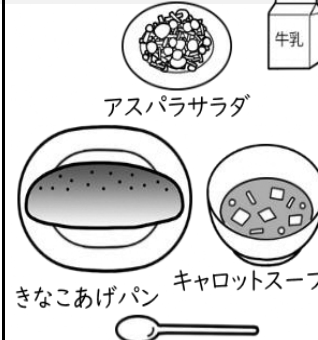
E	685	P	18.6	F	17.9
E	846	P	22.1	F	21.2

12(火) アセロラの日



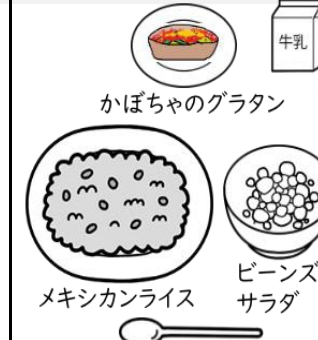
E	601	P	23.2	F	18.2
E	722	P	28.1	F	21.5

13(水)



E	654	P	20.6	F	26.7
E	784	P	24.2	F	32.0

14(木)



E	632	P	17.0	F	25.2
E	798	P	20.4	F	31.4

15(金) 県産食材の日(第3金曜日) 沖縄本土復帰記念日



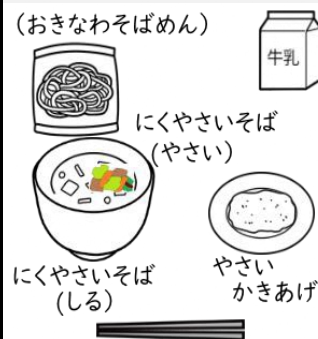
E	592	P	21.7	F	19.0
E	714	P	25.8	F	23.0

18(月)



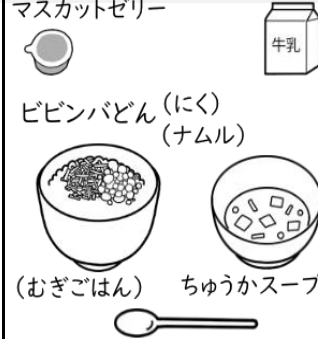
E	577	P	20.5	F	14.1
E	703	P	24.5	F	16.2

19(火) 食育の日(毎月19日)



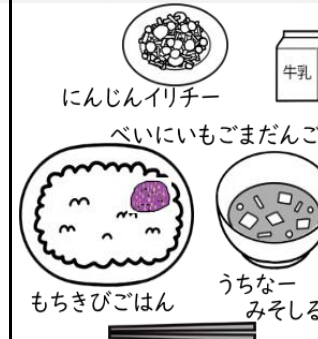
E	601	P	24.8	F	24.4
E	748	P	29.2	F	30.1

20(水)



E	601	P	21.8	F	17.9
E	723	P	26.0	F	20.8

21(木) 琉球料理の日(第3木曜日)



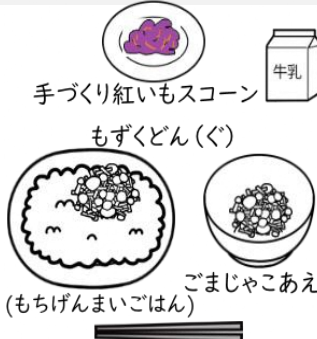
E	600	P	21.6	F	17.0
E	714	P	25.5	F	19.4

22(金)



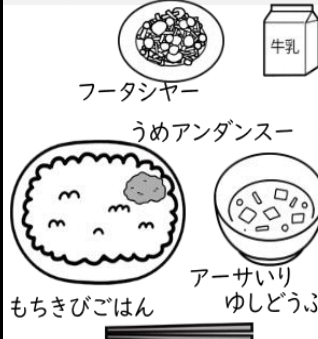
E	608	P	21.9	F	21.7
E	755	P	27.0	F	27.0

25(月)



E	657	P	20.7	F	16.9
E	799	P	24.2	F	19.3

26(火)



E	601	P	25.9	F	16.4
E	726	P	30.8	F	18.7

27(水)



E	647	P	22.8	F	26.2
E	746	P	26.4	F	29.5

28(木)



E	602	P	25.6	F	18.8
E	707	P	28.9	F	20.4

29(金)



E	602	P	24.6	F	26.4
E	721	P	28.0	F	31.3

※材料・天候によって献立を変更することがあります。