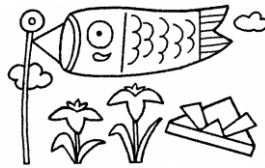


5月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に必ず裏面の「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をしてください。



		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食の栄養基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

◆ 5月の目標 ◆

**食器を正しく並べよう
朝食の大切さを知ろう**

あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう!

おはなりのめざまし

開きのめざまし

ウォームアップのめざまし

心臓のめざまし

【 給食提供なし 】

5月は、
小祿南小学校
鏡原中学校
ともに
欠食等の予定は
ありません。

1(金)

タコライス
(キャベツ&チーズ)

こどものひ
ゼリー

タコライス
(おぎごはん)
(ミート)

もずくスープ

タコライスの「キャベツとチーズ」は、小皿に盛付けて配り、食べる直前に自分でお肉の上ののせましょう。

E 654	P 27.1	F 20.6
E 787	P 32.5	F 23.9

こ ん だ て	4(月) みどりの日 	5(火) こどもの日 	6(水) ふりかえ休日 	7(木) フルーツポンチ おぎごはん やさいたっぷり キーマカレー	8(金) ゴーヤーの日 しろみざかなフライ たけのごはん ゴーヤーいり ぶたしゃぶサラダ
小学校 中学校				E 673 P 21.2 F 20.3 E 821 P 25.6 F 23.8	E 637 P 25.6 F 24.9 E 739 P 29.1 F 27.7
こ ん だ て	11(月) 5/10 黒糖(こくとう)の日 にしよくごはん (おぎごはん) (とりそばろ) (あえもの) あっあげとさつまいものみそしる	12(火) アセロラの日 アセロラゼリー だいこんとチリメンのサラダ ゆかりごはん にくじゃが	13(水) ひじきサラダ きなこあげパン ミートボールのクリームに	14(木) チンジャオロースー やさいしゅうまい おぎごはん ちゅうかコーン スープ	15(金) 沖縄本土復帰記念日 せんぎりイリチー さばのシークワサーみそやき ごはん アーサイり ゆじょうぶ
小学校 中学校	E 640 P 27.0 F 16.8 E 772 P 32.7 F 19.4	E 611 P 23.2 F 14.1 E 732 P 27.7 F 15.8	E 701 P 26.7 F 29.0 E 830 P 31.3 F 34.8	E 602 P 25.2 F 16.1 E 724 P 30.4 F 18.1	E 646 P 31.5 F 22.7 E 787 P 37.9 F 26.7
こ ん だ て	18(月) かみかみこんだて わふうスパゲッティー こんさい サラダ	19(火) 骨太こんだて いわしのみそに カルシウム ごはん こまつなとうふ のみそしる	20(水) チーズおから にくだんご ごはん かぼちゃの みそしる	21(木) 琉球料理の日 たまナーチャンプルー まぐろのアンダンスー もちきびごはん シカムドウチ	22(金) ほうれんそうオムレツ チキンライス アーモンド サラダ
小学校 中学校	E 634 P 26.5 F 29.2 E 794 P 32.7 F 36.6	E 580 P 27.1 F 16.4 E 683 P 30.8 F 18.0	E 668 P 26.8 F 22.0 E 790 P 31.1 F 25.0	E 585 P 25.5 F 15.2 E 705 P 30.2 F 17.1	E 624 P 22.0 F 26.4 E 772 P 26.7 F 33.0
こ ん だ て	25(月) りんご ぶたどん (おぎごはん) (ぐ) いわしの つみれじる	26(火) はるさめサラダ おぎごはん マーボー とうがん	27(水) こまつなの日 こまつなごまあえ キャベツいりつくね ごはん もずくのみ みそしる	28(木) チーズ スパゲティツナサラダ コッペパン チリビーンズ	29(金) かみかみこんだて にんじんしりしり もちししゃもフライ もちきびごはん チムシンジ
小学校 中学校	E 641 P 27.4 F 20.7 E 783 P 32.8 F 24.2	E 577 P 21.9 F 16.6 E 699 P 26.2 F 19.1	E 533 P 20.8 F 16.6 E 637 P 24.3 F 18.8	E 603 P 29.8 F 22.9 E 771 P 37.9 F 28.6	E 628 P 27.0 F 19.5 E 766 P 31.9 F 23.8

※ 那覇市給食センターのホームページに献立表および詳細献立表を掲載しています。