

※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。

【今月の食に関する指導目標】  
歯や骨をじょうぶにする  
食べ物について考えよう



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	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830kcal	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木) 4日~10日:歯と口の健康週間	5(金)
	はるさめサラダ おぎごはん マーボー とうがん	まぐろのみそマヨやき とうにゆうプリン ゴーヤーのしおこんぶあえ とりごぼうめし	ブルーベリージャム ざっこくとまめのサラダ ぜんりゆうふんパン キャベツのクリームに	ごまジャコあえ シルバーのシークワサーソースがけ おぎごはん みそけんちんじる	しおごまサラダ おぎごはん チキンカレー
	とうがんは、水分たっぷり。これからの季節、ねちゆうしょうの予防にもぴったりの島やさいです。	沖縄県産マグロです。マグロはたんぱく質や鉄分が多く、運動する人にもおすすめです。	全粒粉(ぜんりゆうふん)は、ふつうの小麦粉よりビタミンB1や食物せんいが多くとれます。	今日から10日まで、歯と口のけんこうしゅうかんです。よくかんで食べると、いいこといっぱい♪	みんな大好きカレーです!サラダには、沖縄の塩をつかったドレッシングを使っています。
小学校	E 632 P 23.1 F 20.9	E 593 P 28.6 F 18.9	E 629 P 22.6 F 24.5	E 616 P 25.4 F 18.6	E 630 P 21.4 F 20.4
中学校	E 751 P 26.3 F 23.5	E 683 P 33.3 F 20.7	E 716 P 25.6 F 27.6	E 712 P 28.0 F 19.4	E 749 P 24.5 F 22.8
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	ささみカツ キムチチャーハン とりにくときゅうりのあえもの	オレンジ デークニイリチー ゆかりごはん チムシンジ	スライスチーズ (やさいとチーズをごはんのにせ タコライスにしていたてね) タコライス わかめスープ	はくさいのごまあえ サバのさいきょうやき むぎごはん とりつくねのすましじる	やさいコロケ ミートスパゲティ いろどりサラダ
	キムチは「かんこく」という国の、つけものです。どんどんしょくよくがわいてくる味だよ。	デークニって、なんのやさいのこと?①にんじん②だいこん③ごぼうこたえは給食のほうそうで♪	人気メニューのタコライスは、チーズに多く含まれるカルシウムは、歯や骨のざいりょうになるよ。	魚に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。週1回はお家でも魚を食べよう♪	めん料理はあまりかまずに、早食いになりがちです。しっかりかんで、味わって食べてね♪
小学校	E 578 P 23.4 F 20.7	E 601 P 24.3 F 18.7	E 630 P 25.6 F 22.0	E 628 P 25.6 F 23.8	E 612 P 24.9 F 25.4
中学校	E 695 P 28.5 F 24.7	E 712 P 28.0 F 20.9	E 739 P 29.2 F 24.1	E 755 P 30.0 F 27.5	E 683 P 28.1 F 27.8
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木) ユッカヌヒー	19(金) ●上間小6年 欠食
	ハンバーグのソースかけ ピラフ カラフルサラダ	きんぴらごぼう しろごまつくね わかめごはん キャベツのみそしる	オレンジ ブロッコリーソテー こくとうパン パンプキンスープ	あまがし くるまふのナゲット ごはん シブインブシー	こまつなのごまあえ いわしのしょうがに むぎごはん だいこんのすましじる
	みんな大すきハンバーグで、ごきげんに1週間をスタートさせましょう☆朝ごはんも食べておいでね~	ごまや、わかめ、とうふなど、カルシウムが豊富な食材をたくさん使っています。	ほんのり甘くておいしい こくとうパン。こくとうは、白いおさとうよりもミネラルが豊富です。	今日は旧暦の5月4日(ユッカヌヒー)です。糸満市などではハーレー(ハーリー)が行われます。	いわしは骨まで食べられるように、しっかりとこんであります。ごはんがすすむあじつけです♪
小学校	E 592 P 23.8 F 18.9	E 595 P 24.3 F 18.2	E 603 P 25.7 F 19.6	E 666 P 28.0 F 15.7	E 589 P 24.2 F 19.5
中学校	E 699 P 28.5 F 22.0	E 703 P 27.6 F 19.8	E 687 P 29.2 F 21.7	E 785 P 31.8 F 17.3	E 815 P 34.3 F 29.6
こ ん だ て	22(月) ●上間小 欠食	23(火)	24(水) いれいひ 慰霊の日	25(木)	26(金)
	ぶたしゃぶサラダ ちくわのいそべあげ むぎごはん さつまじる	いれいひ 慰霊の日	シークワサーゼリー やきいも ポロポロジュシー タマナーチャンブルー	カップもずく こまつなのツナあえ おきなわそば【めん・ぐ・スープ】	バナナ ぶたどん だいこんのみそしる
	ちくわは実はたんぱく質が豊富です。中学生のみなさん、おやつにもおすすめですよ♪		きのうは「いれいひの日」でしたね。戦争中は、少しのお米やお芋で空腹をしのいでいました。	小学校1、2、6年生はめんの量が多くなっています。一袋食べ切れない人は調整してくださいね。	バナナに多いビタミンB6は、たんぱく質の吸収を助けてくれます。栄養はチームではたらいています♪
小学校			E 539 P 21.5 F 21.7	E 563 P 34.0 F 20.7	E 690 P 28.0 F 18.7
中学校	E 747 P 28.3 F 19.3		E 596 P 24.4 F 24.4	E 672 P 40.7 F 23.5	E 801 P 32.4 F 20.8
こ ん だ て	29(月)	30(火)	よくかむと いいこと いっぱい♪ひみこの歯がいーぜ!		
	カルフィッシュ カレーそばろどん もずくスープ	ひじきいため かつおカツ むぎごはん こまつなのみそしる	 よくかむと、健康や発達にいいこといっぱい♪ みぎえ 右の絵のように「ひみこの歯がいーぜ」とおぼえましょう。  ひまんぼうし 肥満防止 みかくはったつ 味覚発達 ことば 言葉をはっきり のう 脳発達 よくかむことの 8大効果 は びょうきぼうし 歯の病気予防 がん がん予防 い 胃のはたらきをよくする ぜ ぜっこうちょう 絶対好調!		
	カルシウムが豊富な小魚は、おやつにもおすすめです。よくかんでから、のみこんでください。	ひじきなどの海藻類に多いカルシウムやマグネシウムは、骨や歯をよくしてくれます。			
小学校	E 589 P 24.7 F 18.1	E 636 P 26.2 F 20.3			
中学校	E 698 P 27.9 F 20.0	E 783 P 31.5 F 24.1			

※材料・天候によって献立を変更することがあります。