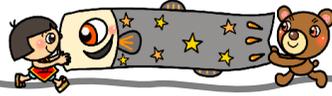


令和7年 5月の予定献立表

※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。



<欠食予定>
12日(月) 安謝小学校 日曜参観 振替休日
19日(月) 那覇中学校 日曜参観 振替休日

今月の給食目標
食事の環境を整えよう

安謝学校給食センター
TEL: 917-3471

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	21~32.5
中学校	830	27~41.5	18.4~27.7	

こんだて	こんな姿勢で食べていない? ただ、正しい姿勢を確認してみよう!		1(木)	2(金) 子どもの日メニュー	
	小学校 中学校	<p>きちんと前を向く 好感度アップ!</p> <p>茶わんやおわんを 手にもって食べる スプーンを使わずに はしとわんで食べる 和食スタイルの基本だよ!</p> <p>正しい姿勢で 食べよう</p> <p>背すじを伸ばす 食べ物がすっと 体の中を通って、 消化もよくなるよ!</p> <p>つくえと体は にぎりこぶしこぶん くらいはなす 腕とひじがちょうど動き やすい幅になるね!</p> <p>体を横に向ける 足を床につけない</p> <p>足をもついて食べる</p>		<p>バナナ 牛乳</p> <p>牛丼(ごはん) きゅうりの梅和え</p> <p>E 669 P 23.0 F 12.0 E 773 P 26.5 F 13.1</p>	<p>たいやき 牛乳</p> <p>とうふハンバーグ</p> <p>たけのこ 大根ときゅうりの ごはん 酢の物</p> <p>E 590 P 24.5 F 15.1 E 678 P 28.3 F 16.9</p>
こんだて	5(月)	6(火)	7(水)	8(木) ゴーヤーの日	9(金)
小学校 中学校	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>やさいグラタン</p> <p>和風スパゲティ マセドアンサラダ</p> <p>E 589 P 19.3 F 27.0 E 668 P 22.1 F 29.7</p>	<p>ゴーヤーチャンプルー(卵なし) 牛乳</p> <p>あまず肉だんご</p> <p>もちきびごはん シカムドウチ</p> <p>E 588 P 26.9 F 16.8 E 702 P 31.8 F 18.8</p>	<p>(中)メープルジャム 牛乳</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>(小)あげパン 美らキャロットの (中)コッペパン ポタージュ</p> <p>E 643 P 24.5 F 23.8 E 627 P 26.0 F 19.7</p>
こんだて	12(月)	13(火)	14(水)	15(木) 沖縄復帰記念日	16(金)
小学校 中学校	<p>はるさめサラダ 牛乳</p> <p>ひじきシュウマイ</p> <p>麦ごはん マーボーへちま</p> <p>E 625 P 24.8 F 20.2 E 740 P 28.7 F 22.7</p>	<p>ぶたしゃぶサラダ 牛乳</p> <p>チリメンふりかけ</p> <p>ごはん もずくのみそ汁</p> <p>E 555 P 23.1 F 17.6 E 665 P 27.2 F 20.2</p>	<p>(小)メープルジャム 牛乳</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>(小)コッペパン 島野菜の (中)あげパン チキンスープ</p> <p>E 500 P 20.1 F 15.2 E 687 P 26.2 F 24.9</p>	<p>いわしおかか煮 牛乳</p> <p>芋ごはん きゅうりと小松菜 のウサチー</p> <p>E 573 P 23.0 F 18.2 E 684 P 27.0 F 20.8</p>	<p>アセロラゼリー 牛乳</p> <p>キャベツのいそ香和え</p> <p>ごはん 大根の煮つけ</p> <p>E 552 P 18.1 F 13.6 E 652 P 21.0 F 15.1</p>
こんだて	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
小学校 中学校	<p>油あげとキャベツの ゴマ酢和え 牛乳</p> <p>いわしのかんろ煮</p> <p>ごはん とうがんの すりながし汁</p> <p>E 585 P 24.8 F 19.5 E 707 P 29.7 F 22.5</p>	<p>あげギョーザ 牛乳</p> <p>ちゅうか風 はくさいの たきこみごはん キムチ和え</p> <p>E 560 P 18.6 F 20.9 E 692 P 22.1 F 25.8</p>	<p>あじさいゼリー 牛乳</p> <p>とうみょういり パイヤサラダ</p> <p>なかよしパン キャベツの クリーム煮</p> <p>E 573 P 24.7 F 18.0 E 654 P 28.6 F 20.7</p>	<p>ごぼうのごま和え 牛乳</p> <p>とりぶたメンチカツ</p> <p>ごはん とうがんの みそ汁</p> <p>E 620 P 24.5 F 21.9 E 782 P 30.7 F 27.4</p>	<p>りんご 牛乳</p> <p>てりやきつくね</p> <p>わかめごはん とうがんの そぼろ煮</p> <p>E 615 P 22.2 F 17.0 E 716 P 25.4 F 18.6</p>
こんだて	26(月)	27(火) 小松菜の日	28(水)	29(木)	30(金)
小学校 中学校	<p>カルフィッシュ 牛乳</p> <p>フルーツしらたま</p> <p>麦ごはん ポークカレー</p> <p>E 686 P 23.0 F 14.4 E 825 P 27.1 F 16.0</p>	<p>だいがくいも 牛乳</p> <p>五目たきこみ ごはん 小松菜の ごま和え</p> <p>E 573 P 22.6 F 18.7 E 688 P 26.6 F 21.2</p>	<p>地産地消サラダ 牛乳</p> <p>やさいコロッケ</p> <p>もちきびごはん さつま汁</p> <p>E 664 P 23.0 F 17.8 E 797 P 27.1 F 20.1</p>	<p>オレンジ 牛乳</p> <p>なすのスタミナ炒め</p> <p>ごはん ビーフンスープ</p> <p>E 504 P 17.5 F 12.9 E 601 P 20.3 F 14.3</p>	<p>チキンナゲット 牛乳</p> <p>沖縄風やきそば タマナー ウサチー</p> <p>E 539 P 23.1 F 27.0 E 676 P 29.8 F 34.4</p>

※給食費は、毎月 10日までに納めましょう。(材料・天候によって献立を変更することがあります。)