

※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。

(給食提供なし)

- ・2日(火) 遠足(小学校)
- ・20日(月) 参観日代休(中学校)
- ・27日(月) 参観日代休(小学校)

TEL: 917-3464
FAX: 867-9012

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	中学校	
	650	830	
	21.1~32.5g	27~41.5g	14.4~21.7g
			18.4~27.7g

こ ん だ て	<p>*◆5月◆* 栄養指導目標 朝食の大切さを知ろう</p> <p>早おきしよう!</p> <p>～1日のスタートは朝ごはんから～ 朝ごはんは1日のはじまりです。 起きてすぐは、体は、まだねむっています。朝ごはんを食べると、えいよう分が体にとどき、ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、体は目ざめます。体が目ざめると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。</p>		<p>1(水)</p> <p>わかさぎフリッター (小2び・中3び) かしわもち だいこんのごまサラダ たけのこごはん</p>	<p>2(木) 天久小欠食</p> <p>プチトマト マセドアンサラダ ピザトースト カレー ヌードルスープ</p>	<p>3(水) 憲法記念日</p>
	ひとくちメモ	<p>5月5日「端午の節句」は男子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。</p> <p>マセドアンとはフランス語で切り方を意味する言葉で、さいの目切りや角切りのことを指します。</p>			
小学校	E 553 P 19.9 F 20.6	E 728 P 26.7 F 25.9			
中学校	E 656 P 22.7 F 23.3	E 728 P 26.7 F 25.9			
こ ん だ て	<p>6(月) こどもの日の振休</p>	<p>7(火)</p> <p>しらたまフルーツポンチ ごこごはん チキンカレー</p>	<p>8(水)</p> <p>なのはなのあえもの いもてんぷら きびごはん ちくぜんに</p>	<p>9(木)</p> <p>ほうれんそうソテー マグロかつ べにいもパン むぎいりパンキンスープ</p>	<p>10(金) 12日はアセロラの日</p> <p>アセロラゼリー さかなのマヨネーズやき チキンライス かいそうと えだまめのサラダ</p>
	ひとくちメモ	<p>しらたまフルーツポンチには、もちが入っています。ゆっくりかんで食べましょう。</p>	<p>「ちくぜんに」は福岡県の代表的な郷土料理です。福岡では、「がめに」といわれています。</p>	<p>べにいもパンの、むらさき色は「沖縄県のべにいも」が入っているからです。</p>	<p>12日はアセロラの日です。アセロラは沖縄の本部町で多く作られています。</p>
小学校	E 685 P 16.7 F 16.4	E 626 P 20.3 F 20.7	E 638 P 26.4 F 23.1	E 588 P 22.5 F 16.7	
中学校	E 806 P 20.5 F 18.1	E 718 P 23.4 F 22.4	E 773 P 30.7 F 26.7	E 676 P 26.8 F 18.9	
こ ん だ て	<p>13(月)</p> <p>ゴーヤーの いろどりサラダ はるまき むぎごはん マーボー豆腐</p>	<p>14(火)</p> <p>ビーンズごまサラダ げんまいごはん チキンストロガノフ</p>	<p>15(水)</p> <p>クープイリチー ホキのしょうがやき くろまいごはん イナムドウチ</p>	<p>16(木) 第3木曜日は琉球料理の日</p> <p>きびなごのからあげ クファージュシー きりぼしだいこんサラダ</p>	<p>17(金)</p> <p>ほねぶとサラダ くるまふのナゲット あみパン しまやさい ミネストローネ</p>
	ひとくちメモ	<p>春巻きとは、春の初めに新芽をまいて食べていたことから、名前がつけられました。</p>	<p>ビーンズサラダには、ガルバンゾー・マローファットピース・レッドキドニーが入っています。</p>	<p>沖縄の本土復帰を記念した献立です。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。</p>	<p>第三木曜日は琉球料理の日です。「長寿県」をとりもどせるよう、琉球料理の良さを見直していきましょう。</p>
小学校	E 668 P 21.4 F 26.3	E 653 P 24.5 F 21.8	E 557 P 27.7 F 13.0	E 557 P 22.8 F 18.2	
中学校	E 885 P 31.2 F 28.9	E 766 P 26.8 F 23.6	E 663 P 32.6 F 14.0	E 627 P 25.2 F 20.3	
こ ん だ て	<p>20(月) 安岡中欠食</p> <p>ヨーグルト ポテトサラダ 和風スパゲティ</p>	<p>21(火)</p> <p>チンジャオロース ぎょうざ きびごはん ちゅうかスープ</p>	<p>22(水) 北海道の料理</p> <p>かまぼこと こんぶのサラダ かぼちゃとさつまいも コロッケ ごこごはん どさんこ汁</p>	<p>23(木)</p> <p>みかん もずく丼 ごぼうサラダ</p>	<p>24(金)</p> <p>バナナ めん ごもくかまぼこ なかみそば ルクジューと (具・しる) ちりめんのマリネ</p>
	ひとくちメモ	<p>今日は手作りのミートローフです。ひじきが入っていて鉄分たっぷりです。</p>	<p>チンジャオロースは、ピーマンと細切りにした肉などを炒めた中華料理です。</p>	<p>今日の給食は、「北海道」の郷土料理です。使われている食材も北海道づくしです。</p>	<p>日本のもずくは、90%以上がおきなわでとれています。今が旬なもずくです。</p>
小学校	E 635 P 28.2 F 25.7	E 659 P 16.5 F 19.8	E 653 P 25.6 F 21.8	E 566 P 17.3 F 16.6	
中学校	E 703 P 19.4 F 22.8	E 703 P 19.4 F 22.8	E 766 P 29.3 F 24.1	E 672 P 20.0 F 18.6	
こ ん だ て	<p>27(月) 天久小欠食</p> <p>ヨーグルト ポテトサラダ 和風スパゲティ</p>	<p>28(火)</p> <p>チーズ きゃべつのサラダ きりぼしだいこん (むぎごはん・タコミト) スープ タコライス</p>	<p>29(水)</p> <p>じゃがいもとキャツサラダ えだまめとうふの メンチカツ こくとうパン はるさめスープ</p>	<p>30(木)</p> <p>ふーいりちー ハンバーグ むぎごはん かしわじる</p>	<p>31(水)</p> <p>おからイリチー こもちしやもてんぷら わかめごはん しぶいんブシー</p>
	ひとくちメモ	<p>今日は手作りのミートローフです。ひじきが入っていて鉄分たっぷりです。</p>	<p>たべ終えた、チーズのふくろは、学級でごみばこにすてて下さい。</p>	<p>パンを食べるときには、ゆっくりかんで食べましょう。パンのふくろは学級ですてて下さい。</p>	<p>「ふ」は、たんぱく質・加ゆん・鉄・ミネラルなどのえいようがたくさん入った食べ物です。</p>
小学校	E 728 P 30.1 F 24.1	E 685 P 24.4 F 20.7	E 610 P 20.0 F 15.6	E 595 P 24.3 F 12.8	
中学校	E 728 P 30.1 F 24.1	E 703 P 27.7 F 22.8	E 710 P 22.4 F 17.1	E 690 P 28.4 F 13.7	