

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。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。



開南学校給食センター
TEL: 917-3483
FAX: 917-3483

学校給食の 栄養基準量		E=1日分	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g

こ ん だ て	【今月のもくひょう】しよきをただしくならべよう		【給食提供がない日】		1(木)	2(金)
	1 2 どちらがただしいおきかたでしょう？		9日(金) 城岳小 (春の遠足)		わかたけじるには、「わかめ」と「たけのこ」がはいっています。「春(はる)の出会い(であい)もの」です。	こどもの日には、かしわもちをいただきます。かしわのはっぱは、たべないはっぱです。
	きゅう しよく メモ					E 593 P 26.1 F 20.0
小学校						
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	
	こどもの日	振替休日	オレンジのかわは、しよっかんのなかへいれませんか。がつきゅうでしよぶんしてください。	ほんじつ5月8日は、「ゴーヤーの日」です。ゴーヤーのきせつがはじまります！	ナポリタンは、パスタがくっついてかたまりにならないように、こなゼラチンをいれています。	
	きゅう しよく メモ					
小学校			E 609 P 26.2 F 22.5	E 585 P 22.7 F 15.0	E 571 P 24.5 F 21.1	
こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	
	きゅう しよく メモ	今日は「アセロラの日」です。本部町(もとがちょう)では、アセロラのしゅうかくじきをむかえます。	マーボーには、とうがんとだいこんがはいっています。どれがどっちかわかるかな？	スラッピージョーは、パンにミートソースのようなぐをはさんでたべるアメリカりょうりです。	きょうは、「沖縄本土復帰記念日(おきなわほんどふっききねんび)」です。	毎月だい3金よう日・土よう日は、「おきなわ食材(しよくざい)の日」です。
小学校	E 657 P 19.7 F 19.2	E 553 P 21.0 F 16.0	E 610 P 27.3 F 24.6	E 587 P 19.9 F 23.3	E 666 P 29.5 F 21.8	
こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	
	きゅう しよく メモ	もずくサラダには、かまぼこや、きやべつ、にんじん、きゅうりなどのやさいがたくさんはいっています。	「うむくじ」とは、いもくず、さつまいもでんぷんのことです。きょうは、べにいもをつかっています。	スタミナどんには、かくしあじのちょうみりょうとして、仲宗根靴屋さんの塩こうじをつかっています。	ゴーヤーのぶんにょうは、ほんのすこしです。にがてなひとむとくちチャレンジしてみませんか。	いまが旬(しゅん)のアスパラガス。アスパラギン酸というアミノ酸がふくまれるので、疲労回復(ひろうかいふく)にやくだちます。
小学校	E 507 P 15.9 F 11.3	E 655 P 24.0 F 20.8	E 524 P 22.3 F 12.4	E 582 P 26.6 F 23.9	E 587 P 21.5 F 24.1	
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
	きゅう しよく メモ	デザート(デザート)のふくろがしよっきやおぜん(おぜん)のあいだにはさまっていると、はいすいこうがつまったり、きかいのこしようにつながったりします。	きょうのさかなじるの魚は、「まぐろ」です。けんさんまぐろをつかっています。	あげパンは、コッペパンを油であげて、きなこことくとうをまぜたこなをまぶしています。(城岳小は、6月にていきょうします。)	タコライスは、ごはんの上にミートをのせて、キャベツとチーズものをいただきます。	きゅうれきの5月5日「ぐんぐわちぐにち」の日です。あまがしは邪気(じゃき)をほう(ほう)としてむかしからたべられています。
小学校	E 560 P 23.7 F 14.8	E 546 P 26.8 F 12.8	E 606 P 23.8 F 25.8	E 588 P 24.2 F 19.6	E 563 P 24.0 F 11.7	