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。

＊5月給食目標＊
・朝食の大切さを知ろう
・食事の環境を整えよう

古蔵学校給食センター
TEL：917-3486

学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	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

朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。
朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。
普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。

1(木) こどもの日こんだて
こどものひゼリー
とうふハンバーグ
たけのこごはん
ごまあえ
牛乳
小学校 E 578 P 23.3 F 17.6
中学校 E 660 P 26.7 F 19.6

2(金) ●小学校欠食
アセロラフルーツポンチ
(ぐ)
(むぎごはん)キムチどん
わかめスープ
牛乳
E 726 P 25.0 F 20.3

5(月) こどもの日

6(火) 振替休日

7(水)
シークヮーサータルト
てりやきにくだんご
わふうスパゲティー
ブロッコリーとまめのサラダ
牛乳
小学校 E 615 P 23.8 F 23.7
中学校 E 677 P 26.3 F 25.2

8(木)
いんげんサラダ
むぎごはん
チキンカレー
牛乳
E 612 P 20.6 F 17.2
E 733 P 23.9 F 19.1

9(金)
ごもくきんぴら
いわしのみそに
むぎごはん
すましじる
牛乳
E 572 P 27.1 F 15.0
E 670 P 30.4 F 15.9

12(月) ●中学校欠食
アセロラフルーツポンチ
アセロラの日
(ぐ)
(むぎごはん)キムチどん
わかめスープ
牛乳
小学校 E 607 P 21.5 F 18.0

13(火)
だいこんのあえもの
やきこもちししゃも
ごはん
ぶたじゃが
牛乳
E 612 P 24.7 F 18.9
中学校 E 718 P 28.0 F 20.8

14(水)
キャベツとコーンサラダ
きなこあげパン
マッシュルームスープ
牛乳
E 603 P 22.2 F 23.4
E 691 P 25.0 F 26.5

15(木) 琉球料理の日
沖縄本土復帰記念日
タマナーチャンプルー
くるまふのナゲット
むぎごはん
シカムドゥチ
牛乳
E 563 P 25.6 F 16.1
E 685 P 31.2 F 18.3

16(金)
やさいのちゅうかいため
やきぎょうざ
むぎごはん
はるさめスープ
牛乳
E 609 P 23.9 F 18.9
E 723 P 28.2 F 21.0

19(月)
からしなイリチー
ごもくチキアギ
むぎごはん
もずくのすましじる
牛乳
小学校 E 539 P 25.1 F 13.3
中学校 E 635 P 28.5 F 14.3

20(火)
はるさめサラダ
べにいもごまだんご
ごはん
マーボーだいこん
牛乳
E 708 P 22.3 F 22.8
E 815 P 25.5 F 25.3

21(水)
りんご
やさいのソテー
コッペパン
ポークビーンズ
牛乳
E 618 P 24.3 F 20.5
E 701 P 28.1 F 22.8

22(木)
とうにゅうプリン
メンチカツ
カレーピラフ
カラフルサラダ
牛乳
E 656 P 20.1 F 24.5
E 726 P 22.0 F 26.1

23(金)
もやしとひじきのあえもの
さばのごまみそやき
ごはん
けんちんじる
牛乳
E 602 P 23.7 F 20.8
E 691 P 26.3 F 21.9

26(月) ●小学校欠食
バンバンジー
あかうおのチリソースかけ
ごはん
ちゅうかスープ
牛乳
E 681 P 30.2 F 19.4

27(火)
やさいいため
ちくわのいそべやき
ごはん
こまつなのみそしる
牛乳
小学校 E 565 P 23.9 F 18.6
中学校 E 668 P 27.7 F 20.8

28(水)
ピクルスキャベツ
デミソースハンバーグ
パーカーハウスパン
はくさいスープ
牛乳
E 570 P 23.6 F 19.5
E 632 P 27.5 F 18.7

29(木)
ちゅうかポテト
(めん)
(小1こ、中2こ)
ジャージャーめん
(ぐ)
じゃこあえ
牛乳
E 565 P 23.1 F 20.4
E 716 P 27.5 F 24.1

30(金)
オレンジ
つくね
むぎごはん
デークニンブシー
牛乳
E 620 P 22.9 F 21.2
E 723 P 25.9 F 22.9

※材料・天候によって献立を変更することがあります。　※給食費は、期限内に納めましょう。