

令和6年 5月の予定献立表

鏡原学校給食センター
TEL: 917-3492

※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。



		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食の栄養基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>◆ 今月の目標 ◆</p> <p>食器を正しくならべよう</p> <p>朝食の大切さを知ろう</p> </div>		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【 今月の欠食予定 】</p> <p>2日(木) 鏡原中 全学年(校外学習)</p> </div>		1(水) 端午の節句(こどもの日)		2(木) 中学校欠食(校外学習)		3(金)																									
				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>こ ん だ て</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>かしわもち とうふハンバーグ たけのこごはん ひじきのゴマサラダ</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ぎょうざ(ひとり2こ) ごもくやきそば かいそうサラダ</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>憲法記念日</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>少し早めの端午(たんご)の節句(せっく)こんだてです。かしわもちの葉っぱは、外して食べましょう。 ※葉は、食缶の中に入れてください。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>8種類の具が入った具だくさんのやきそばです。ぎょうざは、ひとり2こずつです。まちがえないように配膳しましょう。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 697 P 24.2 F 26.6 中学校 E 795 P 27.2 F 29.7</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 571 P 27.1 F 20.8 中学校 E P F</p> </div>															
6(月)		7(火) 5/12アセロラの日				8(水) 5/8ゴーヤーの日		9(木)		10(金) 5/10黒糖の日																							
こ ん だ て		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>アセロラポンチ おぎごはん ポークカレー</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ゴーヤーのビタミンサラダ きなこあげパン ポトフ</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>うめかつおあえ いわしのしょうがに ごはん なめこじる</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>こくとうアガラサー ぶたどん あつあげの(おぎごはん・ぐ) みそじる</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>こ ん だ て</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>5月12日は「アセロラの日」です。沖縄県本部町は、アセロラの産地として有名です。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「ゴーヤーの日」にあわせて、ビタミンたっぷりのサラダにしました。あげパンは、ビニール袋に入れて配りましょう。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>イワシは、やわらかく煮込んでいるので、中の骨まで食べられます。カルシウムがしっかりとれますよ♪</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今日のデザート「黒糖アガラサー」は、黒砂糖・小麦粉・牛乳の3つの材料で作った蒸しケーキです。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 680 P 21.9 F 17.5 中学校 E 825 P 25.9 F 20.2</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 573 P 23.9 F 22.2 中学校 E 721 P 29.9 F 26.6</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 557 P 22.1 F 17.3 中学校 E 647 P 24.8 F 17.8</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 646 P 23.0 F 18.7 中学校 E 764 P 27.4 F 21.5</p> </div>							
13(月)		14(火)		15(水) 沖縄本土復帰記念日		16(木) 琉球料理の日		17(金)																									
こ ん だ て		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ホキのパンコやき スパゲティ だいずサラダ ナポリタン</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>オレンジ チンジャオロースー ごはん はるさめスープ</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>パインゼリ せんぎりイリチー ごはん なかみじる</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>やさしいチャンプルー だいずアングンスー おぎごはん シカムドウチ</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>キャベツいりメンチカツ キャロットピラフ いろどりサラダ</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>こ ん だ て</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>だいずには、たんぱく質や脂質、ビタミンB、カルシウム、カリウム、マグネシウム、鉄、食物せんいなど、たくさんの栄養素がふくまれています。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1ねんせいのみなさんも、じょうずに「おれんじ」の「かわ」がむけるかな? ※オレンジのかわは、食缶の中に入れてください。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>5月15日は、「本土復帰記念日(ほんどふつきねんび)」です。復帰記念日にあわせ、うちな〜料理にしました。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>毎月第3木曜日は、「琉球料理の日」です。方言で「油みそ」のことを「アングンスー」といいます。ごはんと一緒にいただきます。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今日のピラフは、沖縄県糸満市でとれた甘くておいしい「ちゅらキャロット」がたっぷり入っています。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 548 P 29.2 F 18.6 中学校 E 657 P 34.9 F 21.9</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 548 P 22.5 F 13.6 中学校 E 657 P 27.0 F 15.1</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 563 P 22.9 F 15.2 中学校 E 672 P 27.2 F 17.2</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 610 P 26.7 F 18.0 中学校 E 734 P 31.7 F 20.5</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 659 P 21.6 F 28.5 中学校 E 824 P 26.0 F 35.5</p> </div>	
20(月)		21(火) かみかみこんだて		22(水)		23(木)		24(金)																									
こ ん だ て		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>えだまめサラダ おぎごはん ハヤシライス</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>きんぴらごぼう さばのしおこうじやき ごはん かぼちゃのみそじる</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>キャンディーチーズ(小学校1こ 中学校2こ) アーモンドサラダ あみパン ポークビーンズ</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>カレーおから わふうにくだんご ごはん こまつなのみそじる</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ヨーグルト ほうれんそうオムレツ チキンライス コールスローサラダ</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>こ ん だ て</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>暑さで疲れていませんか? 暑さに負けないように、しっかり食べて、今週も元気にすごしましょう。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今日は「かみかみ献立」です。ひとくちひとくち、「よくかむこと」を意識していただきます。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>パンは、一口ずつちぎって食べましょう。口の中にたくさんつめこんだり、よくかまわずに食べると、のどにたまって危険です。気をつけましょう。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>おからは、「だいず」をすりつぶして、「とうにゅう」をしぼったあとにのこる部分です。「しょくもつせんい」がたっぷりです。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今年度初めての「たまご」メニューです。たまごアレルギーの人へ配らないように、声をかけあい、みんなで気をつけましょう。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 602 P 22.3 F 17.4 中学校 E 726 P 26.5 F 20.1</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 614 P 28.6 F 20.4 中学校 E 705 P 35.6 F 18.0</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 556 P 25.9 F 18.5 中学校 E 659 P 31.0 F 22.0</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 605 P 25.2 F 18.6 中学校 E 714 P 29.3 F 20.7</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 662 P 23.2 F 26.4 中学校 E 809 P 27.6 F 32.5</p> </div>	
27(月)		28(火)		29(水)		30(木)		31(金)																									
こ ん だ て		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>だいこんとチリメンのサラダ わかめごはん にくじゃが</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>バンサンスー ごはん マーボーとうがん</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>しそかつおふりかけ ブロッコリーのおかあえ ごはん さといものそばろに</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>パパイアイリチー グルクンのかおりあげ ごはん ゆしどうふとやさしいのみそじる</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(・キャベツ&チーズ) ★タコライス アーサーとろろのスープ(・ミート)</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>こ ん だ て</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>サラダに入っている「きりぼしだいこん」は、だいこんを干して乾燥させたもの。太陽パワーで、うまみや栄養が何倍も増えるんです!</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>夏の野菜「冬瓜(とうがん)」を入れた「マーボーとうがん」です。みなさんはとうがんを知っていますか?</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>さといもには、ヌルヌルとしたぬめりがあります。このヌルヌルは、おなかの調子を整えるなど、体によい働きがあります。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今日のみそじるには、沖縄で作られた「ゆしどうふ」と「こまつな」、「しめじ」が入っています。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>タコライスの「キャベツとチーズ」は、まずは小皿にもりつけて、そのあと、自分でお肉の上のせて食べましょう。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 570 P 23.3 F 14.1 中学校 E 690 P 27.7 F 15.8</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 556 P 21.4 F 16.4 中学校 E 669 P 25.5 F 18.9</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 576 P 22.0 F 16.2 中学校 E 693 P 26.0 F 18.4</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 618 P 30.7 F 20.4 中学校 E 727 P 34.7 F 22.4</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>小学校 E 608 P 25.7 F 20.3 中学校 E 732 P 30.6 F 23.6</p> </div>	

※ 那覇市給食センターのホームページに献立表および詳細献立表を掲載しています。