

令和7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
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

学年	◆ 5月の目標 ◆ 食器を正しくならべよう 朝食の大切さを知ろう					
小学校	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <p>【給食提供なし】</p> <p>2日(金) 鏡原中 全学年 (校外学習)</p> </div>				<p>1(木) 端午(たんご)の節句(せっく)</p> <p>こどもの日ゼリー 牛乳</p> <p>げんまいいり とりつくね</p> <p>たけのごごはん ちくさあえ</p>	<p>2(金) 中学校欠食(校外学習)</p> <p>牛乳</p> <p>★キャベツとチーズ</p> <p>★タコライス ・むぎごはん ・ミート</p> <p>ABCスープ</p>
中学校					<p>少し早めの端午の節句(たんごのせっく)こんだてです。春が旬(しゅん)のたけのこをたきこみごはんにしました。</p> <p>E 657 P 24.5 F 24.2 E 776 P 28.6 F 28.1</p>	<p>タコライスの「キャベツとチーズ」は、「小さいお皿」にもつけて、そのあと自分で「お肉の上」にのせて食べましょう。</p> <p>E 643 P 25.5 F 20.4 E 783 P 30.8 F 23.8</p>
小学校	5(月) こどもの日	6(火) ふりかえ休日	7(水) フルーツポンチ 牛乳	8(木) ゴーヤの日	9(金) 5/10 黒糖の日	
中学校	<p>ゴールデンウィーク明けの給食は、みんなが大好きなカレーライスです。フルーツポンチには、4種類の味のゼリーが入っています♪</p> <p>E 678 P 21.6 F 20.3 E 828 P 25.7 F 23.8</p>	<p>マグロや、ゴーヤ、パパイア、もやし、きゅうりなど「沖縄県産食材」をたくさんつけて作りました。</p> <p>E 619 P 22.1 F 24.4 E 772 P 26.9 F 30.5</p>	<p>「黒糖の日」にあわせて、県産黒糖をつかった手作りデザートを作りました。アガラサーは、黒砂糖をたっぷり使った蒸しケーキです。</p> <p>E 628 P 25.8 F 21.3 E 863 P 31.3 F 23.9</p>			
小学校	12(月) アセロラの日	13(火) りんご	14(水) えだまめサラダ	15(木) 沖縄本土復帰記念日(琉球料理の日)	16(金) アーモンドあえ	
中学校	<p>アセロラゼリー 牛乳</p> <p>だいこんとチリメンのサラダ</p> <p>わかめごはん にくじゃが</p>	<p>チンジャオロースー</p> <p>むぎごはん ちゅうかコーンスープ</p>	<p>きなこあげパン クラムチャウダー</p>	<p>パパイアイリチー 牛乳</p> <p>ぶたにくのシークワサーみそやき</p> <p>むぎごはん アーサじる</p>	<p>いわしのうめに</p> <p>ごはん きりぼしだいこんのみそしる</p>	
小学校	<p>5月12日は「アセロラの日」です。沖縄県本部町(もとぶちょう)は、アセロラの産地として有名です。</p> <p>E 610 P 23.2 F 14.1 E 731 P 27.7 F 15.8</p>	<p>暑さで疲れていませんか? 蒸し暑さに負けないように、しっかりと食事と休養をとって、今週末元気に過ごしましょう。</p> <p>E 600 P 24.3 F 15.2 E 722 P 29.6 F 17.3</p>	<p>あげパンは、ビニール袋に入れて配りましょう。クラムチャウダーには「あさり」が入っています。具アレルギーがある人は、気をつけましょう。</p> <p>E 642 P 24.1 F 25.6 E 756 P 28.0 F 30.2</p>	<p>53年前の今日、沖縄がアメリカから日本に返還(へんかん)されました。復帰記念日にあわせて郷土料理こんだてです。</p> <p>E 559 P 24.9 F 15.4 E 679 P 30.1 F 17.7</p>	<p>鰯(いわし)は、やわらかく煮込んでいるので、骨まで食べることができます。「歯」や「骨」を丈夫にする働きのあるカルシウムをとることができます。</p> <p>E 538 P 22.7 F 13.9 E 646 P 27.0 F 15.7</p>	
小学校	19(月) 【中学校のみ】ヨーグルト	20(火) なっとう	21(水) さかなのパンこやき 牛乳	22(木) かみかみこんだて	23(金) 夏季総体応援献立	
中学校	<p>ほうれんそうオムレツ</p> <p>チキンライス ブロッコリーサラダ</p>	<p>ごもくにくやさいいため</p> <p>むぎごはん じゃがいものみそしる</p>	<p>スパゲティ ナポリタン</p> <p>だいずサラダ</p>	<p>オレンジ 牛乳</p> <p>こぎなとアーモンドのみつがらめ</p> <p>カルシウムごはん はっぼうさい</p>	<p>ミルク(ココア) うめかつおあえ 牛乳</p> <p>チキンタレカツ</p> <p>むぎごはん チムシンジ</p>	
小学校	<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> <p>E 657 P 24.2 F 25.1 E 802 P 28.7 F 31.3</p>	<p>納豆の「フィルム」や「タレの袋」が「おぜん」にくっついていないか、しっかりと確認してから片づけてください。</p> <p>E 638 P 26.1 F 20.9 E 759 P 30.0 F 23.8</p>	<p>大豆には、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> <p>E 577 P 28.6 F 21.9 E 694 P 34.1 F 26.2</p>	<p>よくかんで食べる「かみかみこんだて」の日です。かむことを意識してみよう。※オレンジのかわは、食缶の中に入れてください。</p> <p>E 574 P 22.9 F 15.6 E 688 P 27.0 F 17.7</p>	<p>中学生の夏季総体を応援する「スタミナこんだて」です。みなさんが力を十分に発揮できるよう、栄養バランスを考えてこんだてをたてました。</p> <p>E 639 P 26.3 F 15.2 E 792 P 33.2 F 18.3</p>	
小学校	26(月) あじさいゼリー 牛乳	27(火) こまつなの日	28(水) チーズ 牛乳	29(木) こんにやくの日	30(金) ユッカヌヒー(旧暦5月4日)	
中学校	<p>はるさめサラダ</p> <p>むぎごはん マーボーとうがん</p>	<p>ごもくきんぴら</p> <p>わふうにくだんご</p> <p>ごはん こまつなとうふのみそしる</p>	<p>スパゲティツナサラダ</p> <p>コッペパン チリビーンズ</p>	<p>にんじんしりしり 牛乳</p> <p>さんまのかばやきふう(小学校1こ)(中学校2こ)</p> <p>もちきびごはん シカムドウチ</p>	<p>【しょうがっこう】こくとうアガラサー【中学校】芋と栗の米粉タルト 牛乳</p> <p>★もずくどん あつあげと ・むぎごはん やさいのみそしる</p>	
小学校	<p>梅雨の季節に咲く「あじさいの花」をイメージしたゼリーです。食感の異なる2種類のゼリーが入っています。</p> <p>E 617 P 22.0 F 16.5 E 739 P 26.3 F 19.0</p>	<p>豊見城市でとれた小松菜(こまつな)をみそ汁に入れました。成長期に大切な栄養素が豊富に含まれた小松菜は、給食によく登場します。</p> <p>E 563 P 22.8 F 16.4 E 667 P 26.1 F 18.1</p>	<p>パンに「チリビーンズ」や「サラダ」をはさんで食べてもおいしいですよ。自分の好みにあわせていただきます。</p> <p>E 626 P 30.5 F 24.0 E 783 P 37.5 F 28.4</p>	<p>郷土料理の「シカムドウチ」は、ぶた肉・かまぼこ・こんにやく・しいたけ・とうがんなどが入った 具だくさんの汁物です。</p> <p>E 635 P 26.1 F 23.3 E 839 P 33.8 F 32.5</p>	<p>ユッカヌヒーは、大漁と航海の安全を祈願する沖縄の行事です。この日のおやつに、ポーポーやチンピンを食べる習慣があります。</p> <p>E 678 P 23.8 F 17.8 E 794 P 26.6 F 24.7</p>	

※ 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。