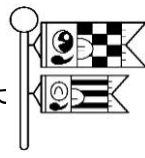


※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

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	650	21.1~32.5
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	【5月欠食予定】 2日(木)・・・仲井真小(遠足) 10日(金)・・・与儀小、真地小(遠足) 13日(月)・・・真和志中(日曜参観振替) 20日(月)・・・大道小、石田中、仲井真中(日曜参観振替) 22日(水)・・・仲井真中(スポレク) 27日(月)・・・真地小、仲井真小(日曜参観振替)	1(水) こどもの日献立 かしわもち かぶとがたハンバーグ ひじきごはんうめかつおあえ	2(木) チンジャオロース むぎごはん きりぼしだいこんのスープ	3(金) 憲法記念日 赤・黄・緑 みんなそろって 栄養トリプル!	
		E 636 P 25.5 F 17.3 E 709 P 28.3 F 18.4	E 548 P 23.1 F 14.0 E 656 P 26.6 F 15.2		
こ ん だ て	6(月) こどもの日振替休日	7(火) ホイコーロー きびごはん はるさめスープ	8(水) ゴーヤーの日 ゴーヤーサラダ ごはん デークニンブシー	9(木) ブルーベリージャム(小) なかよしパン(小学校) あげぱん(中学校) やさいソテミネストローネ	10(金) ひじきのごまあえ あかうおのしおやき ごはん ぐだくさんみそしる
	E 524 P 22.1 F 11.9 E 626 P 25.8 F 12.7	E 555 P 22.5 F 15.9 E 658 P 26.0 F 17.7	E 563 P 21.5 F 20.4 E 770 P 26.8 F 32.3	E 551 P 22.7 F 14.9 E 645 P 24.8 F 16.0	
こ ん だ て	13(月) いんげんとかリフラワーのサラダ むぎごはん ハヤシライス	14(火) ひじきいため ちくわのいそべてんぶら ごはん けんちんじる	15(水) 沖縄本土復帰の日 ひとくちこくとう ヌンクグラー くろまいごはん イナムドゥチ	16(木) 琉球料理の日 べにいもだんご クープジュージー ミニミガーのあえもの	17(金) ハンバーグきのこソースかけ わふう、コロコロサラダ スパゲティ
	E 618 P 22.0 F 17.4 E 739 P 25.5 F 19.3	E 564 P 20.3 F 17.8 E 702 P 24.6 F 22.3	E 632 P 23.7 F 19.1 E 747 P 27.3 F 21.5	E 649 P 18.9 F 24.4 E 729 P 21.2 F 27.0	E 603 P 26.5 F 23.5 E 680 P 29.7 F 26.0
こ ん だ て	20(月) オレンジ とりそぼろごはん むぎごはん もずくとうがん スープ	21(火) フルーツカクテル むぎごはん ポークカレー	22(水) きゅうりのナムル こもちししゃもフライ むぎごはん ちゅうかに	23(木) とうにゅうおから にくだんご ごはん はくさいの スープ	24(金) にんじんの ツナサラダ しょくパン とうがんの クリームに
	E 553 P 20.3 F 15.3 E 656 P 23.2 F 16.8	E 669 P 21.9 F 16.8 E 801 P 25.4 F 18.6	E 585 P 22.8 F 17.7 E 690 P 26.1 F 19.0	E 503 P 17.9 F 14.5 E 597 P 20.5 F 15.9	E 545 P 24.2 F 18.6 E 623 P 27.4 F 20.6
こ ん だ て	27(月) あげどうふのごまあえ チキンのしおこうじやき むぎごはん アーサのみそしる	28(火) りんご ぶたどん むぎごはん きりぼしだいこんサラダ	29(水) ラーメン カルフィッシュ ゆかりあえ にくやさいラーメン (しる・ぐ)	30(木) ビビンバ(やさい) ビビンバ(にく) きびごはんワンタンスープ	31(金) しおごまサラダ ごはん だいこん そぼろに
	E 605 P 23.8 F 20.7 E 726 P 28.0 F 23.6	E 591 P 21.3 F 15.9 E 696 P 24.6 F 17.6	E 543 P 23.3 F 18.4 E 598 P 25.5 F 20.1	E 569 P 27.1 F 13.9 E 677 P 31.9 F 15.1	E 541 P 19.0 F 16.7 E 637 P 21.5 F 18.8

【栄養指導目標】・・・「朝食の大切さを知ろう」

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



朝ごはん食べていますか?



朝ごはんは、眠っていた体を起こす『目覚まし時計』の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという結果もあります。全く食べていない人は、まず、早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

朝ごはんを食べるための工夫



※材料・天候によって献立を変更することがあります。