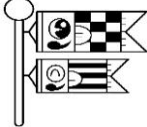


5月 の予定献立表

※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。



食品群	体内ではたらく
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	体の調子をととのえる

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	14.4~21.7
中学校		830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	【栄養指導目標】 朝食の大切さを知ろう		(5月欠食予定)	1(木)	2(金) 子どもの日献立	
	新緑がまぶしいさわやかな 季節になりました。子供たちは 新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。 元気に1日を過ごすためには朝ごはんが大切 です。朝ごはんを食べることで、生活リズム も整い元気な毎日を送ることができます。規 則正しい生活とバランスのよい食事で子ども たちが元気に過ごせるよう、ご協力をお願い いたします。			ぎょうざ 牛乳 うっちゃん ライス きりぼしだい こんのコール スロー	ミルメーク きんぴらごぼう 牛乳 かしわ もち ゆかりむぎ ごはん わかたけ じる	
	小学校	E 604 P 18.6 F 22.5		E 613 P 20.1 F 12.6		
中学校	E 705 P 20.7 F 25.5	E 713 P 22.8 F 13.5				
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	
	こどもの日	振替休日	たくあんあえ 牛乳 ヨーグルト むぎごはん ポーク カレー	ゴーヤーの日 ゴーヤーとキャベツの あえもの 牛乳 ちくわの いそべてんぷら きびごはん かぼちゃと あつあげの みそじる	りんご スパゲティツナサラダ こくとうパン チリコン カン	
	小学校	E 674 P 24.0 F 19.1	E 615 P 20.1 F 21.0	E 625 P 25.9 F 23.5		
中学校	E 797 P 27.8 F 21.3	E 771 P 24.4 F 26.1	E 760 P 30.9 F 26.9			
こ ん だ て	12(月) アセロラの日	13(火)	14(水)	15(木) 沖縄本土復帰記念日	16(金)	
	アセロラゼリー 牛乳 ホイコーロー むぎごはん すいぎょうぎ スープ	タマナーのウサチ 牛乳 クープジュ シー カツオカツ	やさいソテー 牛乳 べにいもパン (小学校) あげパン (中学校) ポトフ	こくとうむしケーキ 牛乳 クープイリチー くろまい ごはん イナムドゥチ	パイパイイリチー 牛乳 オレンジ きびごはん けんちんじる	
	小学校	E 614 P 22.2 F 14.2	E 648 P 20.5 F 26.0	E 629 P 24.1 F 24.6	E 646 P 24.3 F 17.8	E 563 P 19.5 F 16.5
中学校	E 722 P 25.5 F 15.3	E 776 P 24.5 F 31.1	E 796 P 30.1 F 33.3	E 762 P 27.9 F 20.1	E 668 P 22.6 F 18.3	
こ ん だ て	19(月) 食育の日	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	
	ぶたキムチいため 牛乳 プリン げんまい ごはん ゆしどうふ	かいそうサラダ 牛乳 ソースやきそば はるまき	なっとう 牛乳 ふたシャー のり むぎごはん さかなじる	チョコビーンズ 牛乳 アスパラサラダ コッペパン クリーム シチュー	にしよくごはん ・やさしい にしよくごはん ・むぎごはん ・とりそば 牛乳 さかなそう めんじる	
	小学校	E 680 P 22.3 F 26.3	E 637 P 20.5 F 35.5	E 651 P 31.9 F 22.4	E 617 P 26.0 F 21.3	E 569 P 23.5 F 15.3
中学校	E 804 P 25.6 F 29.6	E 757 P 24.0 F 42.0	E 765 P 35.5 F 24.7	E 701 P 29.6 F 23.4	E 680 P 27.6 F 16.8	
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金) 明日はグングワチグニチ	
	カレーおから 牛乳 てづくりふりかけ むぎごはん さつまじる	ミネオラオレンジ 牛乳 もずくどん ・むぎごはん ・ぐ にくまん	うまかってん 牛乳 マーボーなすどん ・むぎごはん ・ぐ バンサン スー	ブロッコリーのマヨあえ 牛乳 メキシカンライス にくだんご	ぜんざい 牛乳 いわしのみそに わかめむぎ ごはん うちなー みそじる	
	小学校	E 592 P 20.5 F 18.3	E 612 P 21.1 F 17.1	E 674 P 25.5 F 23.5	E 621 P 21.3 F 23.5	E 616 P 24.1 F 14.3
中学校	E 705 P 23.8 F 20.4	E 713 P 23.8 F 18.5	E 793 P 28.8 F 25.9	E 705 P 23.5 F 26.3	E 736 P 26.9 F 15.0	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。