

※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。

【今月の給食目標】

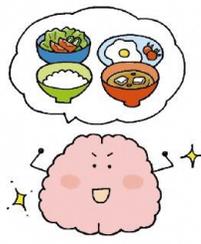
朝食の大切さを知ろう



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	650kcal	21.1~32.5g
中学校	830Kcal	27~41.5g	18.4~27.7g	

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。
また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



登校前に 毎日朝ごはん



日	献立	E	P	F
1(木)	だいこんときゅうりのあえもの、かしわもち、ちくわのマヨネーズやき、たけのこごはん、アーサじる	611	22.5	16.5
2(金)	手作り紅いもスコーン、もずくどん(ぐ)、(もち玄米ごはん)、ごまじゃこあえ	666	21.2	17.5
小学校		711	25.6	18.4
中学校		805	24.7	19.9

5月の行事予定 (給食提供なし)

- ◎2日(金) 城北中(遠足)
- ◎15日(木) 城北小(遠足)
- ◎19日(月) 大名小(振替休)
- ◎26日(月) 城北小(振替休)

毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。

日	献立	E	P	F
7(水)	ホイコーロー、さつまいものあめがらめ、ごはん、はるさめスープ	604	19.5	18.4
8(木) ゴーヤーの日	なっとう、ゴーヤーのあえもの、もちきび、鶏とじゃがいものうまに	623	24.0	16.5
9(金)	かぼちゃのグラタン、メキシカンライス、ビーンズサラダ	643	17.6	25.7
小学校		778	22.8	23.6
中学校		804	20.9	31.8

12(月) 絵本コラボ給食① 「ひみつのカレーライス」	13(火)	14(水)	15(木) 琉球料理の日(第3木曜日) 沖縄本土復帰記念日	16(金) 県産食材の日(第3金曜日)
フルーツポンチ、むぎごはん、ポークカレー	からしなのツナあえ、いわしのおかか、もちきびごはん、けんちんじる	アスパラサラダ、きなこあげパン、キャロットスープ	オレンジ、角切だいこんいため、五こくごはん、シカムドゥチ	うめあえ、やきこもちししゃも、とうがん、ンブシー
E 655 P 20.2 F 15.6	E 583 P 26.5 F 18.7	E 662 P 21.1 F 27.3	E 560 P 23.4 F 14.9	E 543 P 25.5 F 14.5
E 797 P 23.6 F 17.8	E 706 P 31.5 F 21.4	E 788 P 24.6 F 32.4	E 671 P 27.8 F 16.9	E 640 P 29.2 F 15.7

19(月) 食育の日(19日)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
マスカットゼリー、ビビンバどん(肉)(ナムル)、(むぎごはん)、ちゅうかスープ	(めん)、肉やさいそば(やさい)、肉やさいそば(しる)、やさいかきあげ	ブロッコリーソテー、れんこんいりつくね(トマトソース)、なかよしパン、グリーンポタージュスープ	ナーベールランブシー、紅いもだんご、もちきびごはん、もずくスープ	ごぼうのメンチカツ、ちゅうかおこわ、パイアのナムル
E 601 P 22.6 F 17.3	E 590 P 24.4 F 23.4	E 612 P 26.3 F 21.1	E 602 P 21.7 F 17.5	E 626 P 23.3 F 22.7
E 718 P 26.7 F 19.8	E 760 P 29.8 F 30.7	E 703 P 30.3 F 24.0	E 712 P 25.6 F 19.8	E 715 P 26.3 F 24.7

26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
チャオロースー、肉まん、ごはん、ビーフンスープ	フータシヤー、うめアダンソー、もちきびごはん、アーサ入りゆしどうふ	こまつなごまあえ、とり肉の香味だれ、むぎごはん、じゃがいものみそしる	きゅうりのいそかあえ、手作りしそひじき、むぎごはん、だいこんのにつけ	国産いわしフライ、バジルスパゲティ、かぼちゃサラダ
E 607 P 24.0 F 17.0	E 608 P 26.2 F 16.9	E 579 P 23.6 F 16.8	E 587 P 23.7 F 16.6	E 620 P 24.4 F 28.4
E 719 P 27.8 F 18.9	E 734 P 31.4 F 19.2	E 698 P 28.4 F 19.5	E 702 P 28.0 F 18.9	E 753 P 29.0 F 33.6

※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、毎月10日までに納めましょう。