

※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。



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	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	<p>ちょうしょく たいせつ し 「朝食の大切さを知ろう」</p> <p>ちょうしょく た ごぜんちゆう 朝食を食べると午前中に かつどう じゆんび ととの 活動する準備が整います。</p> <p>ちょうしょく 朝食をぬくと、エネルギー ぶそく しゆうちゆうりよく 不足で集中力がかけたり、 つか 疲れたり、イライラしたりする などの影響があります。</p> <p>まいにちちょうしょく か 毎日朝食を欠かさずに 食べるようにしましょう。</p>	<p>1(水)</p> <p>【城南小1年生給食開始】 5月はチキンカレーで スタート♪</p> <p>だいこんのあまずあえ むぎごはん チキンカレー</p> <p>E 610 P 20.1 F 17.9 E 726 P 23.3 F 19.7</p>	<p>2(木)</p> <p>わかたけじるの わかは「わかめ」 たけは「たけのこ」 です。</p> <p>たいやき みそきんぴら むぎごはん わかたけじる</p> <p>E 612 P 19.1 F 14.8 E 711 P 21.9 F 16.1</p>	<p>3(金) 憲法記念日</p>	
	小学校 中学校				
こ ん だ て	<p>6(月) 振替休日 【給食提供なし】 1(水) 松城中(遠足) 2(木) 松城中(日曜参観振替休) 石嶺中(スポレク大会) 8(水) 城東小(春の遠足) 13(月) 城東小(日曜参観振替休) 20(月) 松島中(日曜参観振替休) 首里中(日曜参観振替休) 27(月) 城南小(日曜参観振替休)</p> <p>【1年生給食開始】 1(水) 城南小1年生</p>	<p>7(火)</p> <p>バンバンジーは中国 料理でとりにくが入っ たあえものです。</p> <p>バンバンジー むぎごはん マーボーどうふ</p> <p>E 615 P 26.5 F 20.8 E 735 P 31.0 F 23.2</p>	<p>8(水) 【ゴーヤーの日】 5月8日は「ゴーヤー の日」!まずは一口 たべてみましょう。</p> <p>うむくじてんぷら むじきごはん ゴーヤーの カレーマヨあえ</p> <p>E 647 P 17.9 F 22.8 E 702 P 19.5 F 24.8</p>	<p>9(木)</p> <p>中学校は今年度初の あげパンです。食べる ときはしっかり手をあ らいましょう。</p> <p>ブロッコリーソテー こくとうパン(小学校) きなこあげパン ポトフ (中学校)</p> <p>E 600 P 23.1 F 24.2 E 768 P 28.9 F 34.5</p>	<p>10(金)</p> <p>さばの脂は、血をサラ サラにする働きがあり ます。</p> <p>ちくぜんに さばのしおやき むぎごはん だいこんの すましじる</p> <p>E 653 P 26.2 F 26.8 E 757 P 29.0 F 28.4</p>
	小学校 中学校				
こ ん だ て	<p>13(月)</p> <p>「にくみそそばろ」は ごはんの上のせて 食べて下さい。</p> <p>ちゅうかポテト (小1に中2こ) にくみそそばろ (ごはんの上のせて食べてください)</p> <p>むぎごはん けんちんじる</p> <p>E 632 P 23.6 F 19.8 E 787 P 27.5 F 23.1</p>	<p>14(火)</p> <p>麦ごはんの麦には 食物繊維が豊富に 含まれています。</p> <p>ごますあえ むぎごはん とりとじゃがいもの うまに</p> <p>E 600 P 22.1 F 17.5 E 714 P 26.0 F 19.3</p>	<p>15(水) 【沖縄復帰記念日】 沖縄が本土復帰して 52年になります。</p> <p>タマナーチャンプルー くろまいごはん イナムドウチ</p> <p>E 560 P 22.1 F 19.0 E 665 P 25.5 F 21.1</p>	<p>16(木) 毎月第3木曜日は 「琉球料理の日」</p> <p>ちくわのいそべあげ クファージュシー だいこんの シークワサーあえ</p> <p>E 584 P 19.9 F 21.9 E 710 P 23.6 F 26.4</p>	<p>17(金)</p> <p>フォークを使うときは しせいに気をつけて たべるようにしましよ</p> <p>とうふハンバーグ ミートソース かぼちゃとまめの スパゲティ サラダ</p> <p>E 589 P 25.0 F 22.1 E 687 P 29.1 F 25.3</p>
	小学校 中学校				
こ ん だ て	<p>20(月)</p> <p>「はりはりづけ」には 切り干し大根が使わ れています。</p> <p>はりはりづけ むぎごはん にくじゃが</p> <p>E 597 P 19.7 F 16.6 E 708 P 22.8 F 18.4</p>	<p>21(火)</p> <p>めんはあげる前に ふくろの上から ほぐすと食べやすくな ります。</p> <p>マスカットゼリー (めん) (つゆ) ひやしちゅうか ちゅうか いため</p> <p>E 603 P 24.3 F 18.5 E 700 P 28.8 F 20.7</p>	<p>22(水)</p> <p>沖縄はもずくの生産 量は全国1位! 方言で「スナイ」と いいます。</p> <p>オレンジ もずくどん ぐだくさん みそじる</p> <p>E 607 P 23.4 F 15.7 E 721 P 27.1 F 17.4</p>	<p>23(木)</p> <p>チリコンカンの豆には 体をつくるたんぱく質 がほうふに含まれて います。</p> <p>チリコンカン ウィンナー コッパン コンソメスープ</p> <p>E 600 P 28.0 F 21.4 E 673 P 31.5 F 23.1</p>	<p>24(金)</p> <p>さんかく食べを 意識してたべるように しましょう。</p> <p>とうふチャンプルー はつがげんまいりつくね むぎごはん だいこんと あぶらあげみそじる</p> <p>E 626 P 25.3 F 20.7 E 726 P 28.1 F 21.8</p>
	小学校 中学校				
こ ん だ て	<p>27(月)</p> <p>うめには、疲れをかい ふくする力があります。</p> <p>ふりかけ うめジャコあえ むぎごはん だいこん ンブシー</p> <p>E 597 P 23.6 F 19.6 E 708 P 27.3 F 21.6</p>	<p>28(火)</p> <p>チンジャオロースには たくさんピーマン が使われています。</p> <p>チンジャオロース しゅうまい むぎごはん はるさめスープ</p> <p>E 617 P 21.0 F 20.0 E 726 P 23.8 F 21.9</p>	<p>29(水)</p> <p>小学校は今年度初の あげパンです。食べる ときはしっかり手をあ らいましょう。</p> <p>コーンソテー こくとうパン(中学校) きなこあげパン しろはなまめの (小学校) スープ</p> <p>E 641 P 24.8 F 27.0 E 723 P 27.2 F 25.4</p>	<p>30(木)</p> <p>よくかんで食べると 栄養の吸収が よくなります。</p> <p>にくやさしいため むぎごはん かしわじる</p> <p>E 565 P 21.2 F 19.6 E 676 P 24.4 F 21.9</p>	<p>31(金) 「かつお」には鉄が たくさんふくまれて います。</p> <p>かつおフライ カレーピラフ ごぼうサラダ</p> <p>E 654 P 24.4 F 23.3 E 789 P 29.7 F 28.0</p>
	小学校 中学校				