

令和7年

## 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。



首里学校給食センター

電話番号 917-3458

| 学校給食の<br>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 | 14.4~21.7g |
|                |  | 中学校 830kcal | 27.0~41.5g | 18.4~27.7g |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |                                            |                                                             |                                          |                                          |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 【5月の食に関する指導目標】<br>「朝食の大切さを知ろう」<br>朝食は、1日の元気の源です。私たちの体や脳は、眠っている間にも動き続けていて、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝食を食べることで、エネルギーを補給し、午前中に活動するための準備が整います。<br>朝食を抜くと、エネルギー不足で集中力がかけたり、疲れやすくなったり、イライラしやすくなるなどの影響があります。<br>毎日朝食を食べて、元気に1日をスタートさせましょう。 |                                                                                                                                                                | 朝食を食べると・・・<br>                             |                                                             | 1(木)<br>毎朝朝ごはんを食べていますか？<br>              | 2(金) 【こどもの日献立】<br>こどもの日献立です。わかたけ汁って？<br> |
|                  | 小学校                                                                                                                                                                                                                               | E 560 P 20.7 F 17.5                                                                                                                                            | E 576 P 20.6 F 15.6                        |                                                             |                                          |                                          |
|                  | 中学校                                                                                                                                                                                                                               | E 670 P 24.1 F 19.5                                                                                                                                            | E 683 P 24.3 F 17.1                        |                                                             |                                          |                                          |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 5(月) こどもの日<br>                                                                                                                                                                                                                    | 6(火) 振替休日<br>【給食提供なし】<br>2日(金) 松城中(遠足)<br>7日(水) 石嶺中(スポレク大会)<br>9日(金) 城東小(遠足)<br>12日(月) 城東小(日曜参観振替休日)<br>19日(月) 城南小(日曜参観振替休日)<br>首里中(日曜参観振替休日)<br>松島中(日曜参観振替休日) | 7(水)<br>ハッシュドボークの「ハッシュド」って、どういう意味？<br>     | 8(木) 【ゴーヤーの日】<br>ゴー(5)ヤー(8)の日です。苦手な人もまずは一口チャレンジしてみましょう。<br> | 9(金)<br>小松菜には成長に必要な「カルシウム」が含まれています。<br>  |                                          |
|                  | 小学校                                                                                                                                                                                                                               | E 608 P 22.6 F 17.0                                                                                                                                            | E 633 P 20.0 F 21.4                        |                                                             |                                          |                                          |
|                  | 中学校                                                                                                                                                                                                                               | E 727 P 26.3 F 19.0                                                                                                                                            | E 730 P 22.8 F 22.9                        |                                                             |                                          |                                          |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 12(月)<br>ガバオライスはタイ料理をもとにしたものです。<br>                                                                                                                                                                                               | 13(火)<br>お米は炭水化物を多く含む、きいろの仲間の食べ物です。<br>                                                                                                                        | 14(水)<br>スラッピージョーはアメリカの料理です。<br>           | 15(木) 【沖縄復帰記念日・琉球料理の日】<br>沖縄が本土復帰して53年になります。<br>            | 16(金)<br>筑前煮はこの郷土料理でしょう？<br>             |                                          |
|                  | 小学校                                                                                                                                                                                                                               | E 580 P 21.3 F 14.6                                                                                                                                            | E 590 P 27.2 F 21.9                        | E 670 P 28.1 F 24.9                                         |                                          |                                          |
|                  | 中学校                                                                                                                                                                                                                               | E 669 P 24.2 F 15.5                                                                                                                                            | E 668 P 31.1 F 24.0                        | E 781 P 31.9 F 26.9                                         |                                          |                                          |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 19(月)<br>豆腐は大豆からできています。漢字にも注目！<br>                                                                                                                                                                                                | 20(火)<br>切り干し大根を食べると、どんな音？<br>                                                                                                                                 | 21(水)<br>麺は早食いになりがちです。ゆっくりよくかんで食べましょう。<br> | 22(木)<br>コロッケはこの国の料理？<br>                                   | 23(金)<br>青魚にはDHAやEPAが多く含まれています。<br>      |                                          |
|                  | 小学校                                                                                                                                                                                                                               | E 610 P 25.6 F 20.2                                                                                                                                            | E 593 P 20.6 F 23.2                        | E 640 P 22.0 F 18.9                                         |                                          |                                          |
|                  | 中学校                                                                                                                                                                                                                               | E 727 P 29.9 F 22.5                                                                                                                                            | E 730 P 24.1 F 28.6                        | E 788 P 26.0 F 21.9                                         |                                          |                                          |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 26(月)<br>食物繊維が多い食べ物は、かみごたえがあります。よくかんで食べましょう。<br>                                                                                                                                                                                  | 27(火)<br>麦には食物繊維が多く含まれています。<br>                                                                                                                                | 28(水)<br>美らキャロットは糸満市で作られている人参です。<br>       | 29(木)<br>ごぼうには、お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。<br>                 | 30(金)<br>毎日朝ごはんを食べると、いいことがたくさんありますよ。<br> |                                          |
|                  | 小学校                                                                                                                                                                                                                               | E 664 P 23.2 F 25.8                                                                                                                                            | E 578 P 22.4 F 21.4                        | E 572 P 20.2 F 17.3                                         |                                          |                                          |
|                  | 中学校                                                                                                                                                                                                                               | E 784 P 28.3 F 31.1                                                                                                                                            | E 658 P 25.2 F 23.5                        | E 668 P 22.7 F 18.3                                         |                                          |                                          |

※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。