首里学校給食センター 電話番号 917-3458

## 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。



学校給食の 栄養基準量		E=エネルギ-	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

				中字校 830k	ccal 27.0~41.5g 18.4~27.7g
	しょく かん しどうもくひょう 【5月の食に関する指導目標】 ちょうしょく たいせつ し		ちょうしょく た 朝食を食べると・・・	1(木) 毎朝朝ごはんを食べて	2(金) 【こどもの日献立】
2	「朝 食の大切さを知ろう」		に脳の働きが	いますか?	わかたけ汁って?
h		がしたちの体や脳は、眠っている とき と時にはエネルギーが不足している	る。	(F) (#3)	クリームソーダ風 中乳 中乳
だ		、エネルギーを補給し、午前中に	上。体にがある。	クリームソーダ風ゼリー (松城中のみ) チンジャオロース	ゼリー はなやさいソテー とうふハンバーグ
/=	がっとう 活動するための準備が整います。		à ti		Command Command
て	朝食を抜くと、エネルギーボギ	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		にまた。	むぎごはん にくだんごスープ	むぎごはん わかたけじる
かにちならいく た 毎日朝食を食べて、元気に1日をスタートさせましょう。			排便に になる。	E 560 P 20.7 F 17.5	E 576 P 20.6 F 15.6
中字校	-/ B) 2 V/+ D D	(vi)	11144071	E 670 P 24.1 F 19.5	E 683 P 24.3 F 17.1
	5(月) こどもの日	6(火) 振替休日	<b>/(7K)</b> ハッシュドポークの	8(木) 【ゴーヤーの日】 ゴー(5)ヤー(8)の日です。	9(金) 小松菜には成長に必要な
2		【給食提供なし】	「ハッシュド」って、	苦手な人もまずは一口チャ	「カルシウム」が含まれ
		2日(金) 松城中(遠足) 7日(水) 石嶺中(スポレク大会)	どういう意味?	レンジしてみましょう。	ています。
h	POBBBE CO	9日(金) 城東小(遠足)	(4乳)	牛乳	牛乳
だ		I2日(月)城東小 (日曜参観振替休日)	カラフルサラダ	ゴーヤーのごまドレあえ	こまつなのおひたし
	THE STATE OF THE S	19日(月)城南小 (日曜参観振替休日)	( 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	さつまいもてんぷら	( September 1)
て	u w w	首里中			(trains)
		(日曜参観振替休日) 松島中	むぎごはん ハッシュドポーク	しそごはん アーサいりゆしどうふ	むぎごはん とりとじゃがいものうまに
小学校		(日曜参観振替休日)	E 608 P 22.6 F 17.0	E 633 P 20.0 F 21.4	E 591 P 22.1 F 16.9
中字校	12(月)	13(火)	E 727 P 26.3 F 19.0 14(7K)	E 730 P 22.8 F 22.9   15(木) [沖縄復帰記念日・琉球料理の日]	E 703 P 25.9 F 18.7
	12( <b>カ</b> ) ガパオライスはタイ料理	お米は炭水化物を多く含む、	スラッピージョーはアメリ	沖縄が本土復帰して53年	筑前煮はどこの郷土料
2	をもとにしたものです。	きいろの仲間の食べ物です。	カの料理です。	になります。	理でしょう?
h	(本) 中乳	4乳	49.		
だ	ガパオライス ちゅうかポテト (ごはんのうえにのせてたべてください。)	おかかあえ	チーズ スラッピージョー	タマナーチャンプルー くるまふのナゲット	ちくぜんに
		( Command of the comm		~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	いわしのおかかに
て					
	こ。はん とうがんのスープ	だいこんとあつあげの むぎごはん ごまみそに	コッペパン コンソメスープ	むぎごはん イナムドゥチ	むぎごはん だいこんのみそしる
小学校	E 580 P 21.3 F 14.6	E 582 P 23.9 F 17.0	E 590 P 27.2 F 21.9	E 670 P 28.1 F 24.9	E 626 P 25.4 F 21.6
中字校	<u>E 669 P 24.2 F 15.5</u> 19(月)	E 695 P 27.9 F 18.9 20(火)	E 668 P 31.1 F 24.0 21(水)	E 781 P 31.9 F 26.9 22(木)	E 756 P 29.9 F 24.9 23(金)
	豆腐は大豆からできてい	切り干し大根を食べると、	<b>麺は早食いになりがちで</b>	コロッケはどこの国の料	青魚にはDHAやEPAが多
2	ます。漢字にも注目!	どんな音?	す。ゆっくりよくかんで 食べましょう。	理?	く含まれています。
h					
	4乳	牛乳	牛乳 牛乳	牛乳	牛乳 牛乳
だ	パンパンジー	はりはりづけ	かぼちゃグラタン	ひじきいためころっけ	キャベツサラダ さばのしおやき
7					( To )
	Chambon Constitution of the constitution of th	17.57.01.1	だいこんの	Camil Con	
	むぎごはん マーボーどうふ	むぎごはん チキンカレー	ミートソーススパゲティ シークワーサー和え	むぎごはん とんじる	むぎごはん もずくのみそしる
小学校 中学校	E 610 P 25.6 F 20.2 E 727 P 29.9 F 22.5	E 634 P 21.4 F 18.6 E 755 P 24.8 F 20.8	E 593 P 20.6 F 23.2 E 730 P 24.1 F 28.6	E 640 P 22.0 F 18.9 E 788 P 26.0 F 21.9	E 599 P 21.9 F 22.0 E 720 P 25.5 F 25.4
	26(月) 食物繊維が多い食べ物は、	27(火)	28(水)	29(木) ごぼうには、お腹の調子	30(金) 毎日朝ごはんを食べる
	良物繊維が多い良べ物は、 かみごたえがあります。	麦には食物繊維が多 く含まれています。	美らキャロットは糸満市 で作られている人参です。	を整える食物繊維が多く	世 いいことがたくさ
2	よくかんで食べましょう。 <b>~</b>		\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	含まれています。	んありますよ。
h	年乳	□ ( <b>4</b> 乳) (4乳)	49.	4乳	44
<b>+</b> *	かつおフライ	スティック	アスパラコーンソテニ	みそきんぴら	ふりかけとうふチャンプルー
だ	(Liming)	にくやさいいため		キャベツいりひらつくね	
7					
	コーンピラフ ごぼうサラダ	むぎごはん ぐだくさんみそしる	なかよしパン フープ		474000141
小農林				むぎごはん とうがんのすましじる	むぎごはん とりごぼうじる
小学校 中字校	E 664 P 23.2 F 25.8 E 784 P 28.3 F 31.1	E 649 P 21.0 F 21.7 E 758 P 24.4 F 23.3	E 578 P 22.4 F 21.4 E 658 P 25.2 F 23.5	E 572 P 20.2 F 17.3 E 668 P 22.7 F 18.3	E 531 P 20.4 F 14.5 E 632 P 23.3 F 15.9