

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	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1~32.5g	14.4~21.7g

こ ん だ て	<p><b>今月の給食目標</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物のはたらきを知ろう</li> <li>協力して食事の準備や片付けをしよう</li> </ul> <p>成長期のみなさんが健康で元気に毎日をすごせるように献立を考えているよ!おいしい給食をお楽しみに~♡♡♡</p> <p>熱や力に なるもの 血や肉を つくるもの からだの調子を よくなるもの</p> <p>給食には、三つのグループの食べものが入っています。</p>		<p>1(水) こどもの日 献立</p> <p>かしわもち さばのしおやき たけのこごはん はくさいのごまあえ</p> <p>5月5日はこどもの日。かしわもちを食べて心も体も健康に。かしわの葉は食べられません。</p> <p>E 612 P 26.6 F 20.3</p>	<p>2(木) 宇栄原小 遠足</p> <p>ミニフィッシュ ブロッコリーソテー はちみつきなこトースト ポトフ</p> <p>バター、はちみつ、きなこを混ぜてパンにぬって焼きます。きなこでおいしく手軽に栄養プラス♪</p> <p>E 591 P 27.1 F 19.6</p>	<p>3(金) 憲法記念日</p> <p>休み中も3食たべよう</p>
	小学校				
こ ん だ て	<p>6(月) GW振替休</p> <p>明日からもおいしい給食が待ってるよ~!元気に登校しよう(^^)/</p>	<p>7(火)</p> <p>フルーツしらたま ごはん ポークカレー</p> <p>休み明けです。みんなが大好きなカレーを食べて今日も元気に乗り切ろう☆彡</p> <p>E 629 P 20.9 F 11.9</p>	<p>8(水) ゴーヤーの日</p> <p>ゴーヤー入り豚しゃぶサラダ さかなの西京やき むぎごはん けんちんじる</p> <p>ゴーヤーのおいしい季節です♪あまい味付けて、食べやすくしているよ。ひとくちは挑戦!</p> <p>E 572 P 26.2 F 14.8</p>	<p>9(木)</p> <p>タコライス ①チーズ ②ミート ③ゆでキャベツ きびごはん だいこんのみそしる</p> <p>ごはんの上に上手にもりつけられるかな。ミートはたくさんスパイスで味付けているよ。</p> <p>E 650 P 27.8 F 21.7</p>	<p>10(金) 5/12アセロラの日</p> <p>アセロラゼリー あげだし豆腐 うっちゃんライス こまつなのうめじゃこあえ</p> <p>うっちゃん(ウコン)とはターメリックのことだよ。本部町ではアセロラの収穫がスタートします。</p> <p>E 607 P 22.2 F 21.5</p>
	小学校				
こ ん だ て	<p>13(月)</p> <p>だいこんとちくわのあえものてづくりふりかけ きびごはん じゃがいものそばろに</p> <p>【もんだい】ふりかけに入っているシラスは成長すると名前がかわるよ。その魚の名前は?</p> <p>E 610 P 26.1 F 16.9</p>	<p>14(火)</p> <p>にくやさいそば ①めん ②にくやさいいため ③そばじる かつおカツ</p> <p>そばじるは、全部のまなくても大丈夫です。めんやにくやさいいためにしっかり食べましょう。</p> <p>E 572 P 32.7 F 21.7</p>	<p>15(水) 沖縄本土復帰記念日</p> <p>バナナ クープイリチー むぎごはん なかみじる</p> <p>沖縄は本土に復帰して52年を迎えます。沖縄の歴史をふりかえりながらいただきますよ。</p> <p>E 615 P 24.3 F 17.7</p>	<p>16(木) 琉球料理の日</p> <p>【高良小】ひとくちこくとう 【宇栄原小】アガラサー パパイヤイリチー ゆかりごはん アーサー入りゆし豆腐</p> <p>毎月第3木曜日は琉球料理の日です。沖縄ではパパイヤを野菜として食べます。</p> <p>E 629 P 26.4 F 13.8</p>	<p>17(金)</p> <p>オレンジ カレーそばろどん きびごはん コンソメスープ</p> <p>ぶたにく(ビタミンB1)とたまねぎ(アリシン)の最強コンビは、体の疲れをとってくれるよ!</p> <p>E 634 P 22.8 F 20.9</p>
	小学校				
こ ん だ て	<p>20(月) 毎月19日は食育の日</p> <p>りんご ぶたねぎどん むぎごはん もずくのみそしる</p> <p>もずくは、99パーセントが沖縄県でとれます。沖縄の味を好きになってくださいね。</p> <p>E 608 P 25.3 F 18.1</p>	<p>21(火)</p> <p>もやしいため ちゅうかポテト(ひとりこ) きびごはん にくだんごスープ</p> <p>もやしはエネルギーが低く、食物繊維やビタミンCが入っています。シャキシャキおいしいね。</p> <p>E 624 P 19.9 F 21.6</p>	<p>22(水)</p> <p>りんごジャム こまつなときのこのサラダ ぜんりゅうふんパン</p> <p>ぜんりゅうふんは、食物繊維が多いです。食物繊維はおなかをきれいにしてくれます。</p> <p>E 607 P 22.5 F 21.1</p>	<p>23(木)</p> <p>【宇栄原小】ひとくちこくとう 【高良小】アガラサー せんざりイリチー あおなごごはん どうがのみそしる</p> <p>イリチーとは「いためて煮こむ」料理のことを言います。イリチーがつく料理は他にもあるよ。</p> <p>E 605 P 22.2 F 12.2</p>	<p>24(金)</p> <p>だいこんとアーモンドのサラダ ごはん ビーフストロガノフ</p> <p>ビーフストロガノフは、生クリームやサワークリームを使わずに、豆乳で仕上げました。</p> <p>E 647 P 21.9 F 20.7</p>
	小学校				
こ ん だ て	<p>27(月) 高良小 振替休</p> <p>さかなのピザやき カレーピラフ マセドアンサラダ</p> <p>ピザやきは魚の上にソースとチーズをのせて焼きました。苦手な魚も食べやすい味だね。</p> <p>E 582 P 24.4 F 22.5</p>	<p>28(火)</p> <p>なっとう キャベツのゴマしおこんぶあえ むぎごはん だいこんのにつけ</p> <p>なっとうは、おなかの中のかんきょうをととのえてくれる「はっこう食品」です。</p> <p>E 612 P 26.7 F 18.6</p>	<p>29(水)</p> <p>ふわっといちご ぎょうぎ やきそば こんさいサラダ</p> <p>めん料理の時によくかまないで食べる人がいます。三角食べをしてよくかんで食べよう。</p> <p>E 570 P 20.1 F 22.5</p>	<p>30(木)</p> <p>てまきのり チキナーチャンプルー あぶらみそ きびごはん とりじる</p> <p>チキナーとはからし菜という野菜のことです。ごはんとお豆腐みそをのりだまいて食べてね。</p> <p>E 584 P 26.1 F 14.0</p>	<p>31(金)</p> <p>アーモンドあえ まぐろのたつたあげ むぎごはん 豆乳入りとんじる</p> <p>まぐろはDHAやEPAが多いです。おうちでも週1~2回は魚を食べるようにしましょう。</p> <p>E 618 P 28.6 F 17.2</p>
	小学校				

※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、期限内に納めましょう。 ※那覇市給食センターのホームページに献立表及び詳細献立表を掲載しています。(毎月、前月の末頃に掲載)