

※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	体の調子をととのえる

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		650	21.1~32.5g	14.4~21.7g

こ ん だ て	こんげつ きゅうしよくくひよう 今月の給食目標 ・食べ物のほたらきを知ろう ・協力して食事の準備や片付けをしよう た もの 食べ物には3つのほたらきがあり、赤、黄、緑に分けられます。 あか き みどり わ ・赤(たんぱく質、ミネラル)…おもに体をつくるものになる き たんすいゆうぶつ しじつ ・黄(炭水化物、脂質)…おもにエネルギーになる みどり ・緑(ビタミン)…おもにからだの調子をととのえる げんき みんなの元気をささえている、とても大切なほたらきです。 すききらいなく、バランスよく食べることで、心も体も元気でいられますよ。 ごはんやパン、めん、あぶらなど 肉、魚、卵、牛乳、大豆、かいそうなど からだの調子をととのえる からだの調子をととのえる やさしいくだものなど		1(木) きゅうりのばいにくあえ やさいコロテン きびごはん じゃがいものそばろに 今日から5月です。新しい学級にはなれたかな？もうすぐ連休♪楽しみですね(^^) E 624 P 26.7 F 16.6	2(金) こどもの日(5/5) かしわもち あかうおのてりやき たけのごはん こまつなのごまあえ 5/5はこどもの日。かしわもちを食べて心も体も健康に。かしわの葉はたべられないよ。 E 583 P 28.3 F 14.1
	小学校			
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木) ゴーヤーの日
	こどもの日 E 571 P 24.2 F 11.7	振替休日 E 589 P 23.4 F 22.9	ゼリー入りフルーツポンチ ごはん チキンカレー ひさしぶりの学校です♪カレーとフルーツポンチを食べに元気に登校してきてね(^^) E 620 P 20.6 F 12.6	ささみカツ ナポリタン スパゲティ ゴーヤーとコーンのサラダ ゴーヤーにはどんなパワーがあるのかな？苦みにも大事なほたらきがある！？放送きいてね♪ E 576 P 25.3 F 23.2
こ ん だ て	12(月) アセロラの日	13(火)	14(水)	15(木) 本土復帰記念日
	アセロラゼリー ぎゅうどん ぎゅうどんの具 きびごはん こうや豆腐のみそしる 5月12日は「アセロラの日」です。本部町でアセロラのしゅうかくが始まります。 E 571 P 24.2 F 11.7	あげだし豆腐 ひじきごはん ぶたしゃぶサラダ ひじきはミネラルがたっぷり。ごはんにまぜると、にがてな人もおいしくたべられますね！ E 589 P 23.4 F 22.9	ブロッコリーサラダ いちごジャム ぜんりゅうふんパン キャベツのクリームに ぜんりゅうふんパンは、ふつうのパンより食物せんい、ビタミン、ミネラルがとれますよ～！ E 594 P 22.4 F 21.5	きねんび 本土地産品 クレープイリチー バナナ ごはん なかみ汁 沖縄が本土に復帰して53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。 E 593 P 23.8 F 17.6
こ ん だ て	19(月) 食育の日	20(火)	21(水)	22(木)
	タコライス タコミート キャベツ スライスチーズ とうがんと もずくの スープ クイズ☆タコライスはどこで生まれました？①那覇市②金武町③糸満市 こたえは放送で♪ E 641 P 28.0 F 21.9	とりにくときゅうりのうめサラダ カツオカツ おぎごはん かぼちゃのみそしる カツオは今が旬！たんぱく質、鉄がたっぷり。お家ではカツオのタタキがおすすめです♪ E 621 P 23.0 F 18.3	はくさいのごまあえ いわしのしょうがに きびごはん こんさいのみそしる いわしはDHAがたっぷり、脳の栄養になるよ。毎日勉強をがんばるみんなのお助けマン！ E 612 P 23.6 F 19.7	レバニラいため ひじきシューマイ きびごはん はるさめスープ レバーは鉄分や亜鉛(あえん)がたっぷり。みんなの体の中の赤血球さんが元気になるよ。 E 574 P 21.2 F 14.4
こ ん だ て	26(月) 高良小 欠食	27(火)	28(水)	29(木)
	ホキのピザやき ピラフ えだまめサラダ 魚の上にトマトソースとチーズをのせてやきました。みんなが大すきなピザの味♪ E 561 P 24.7 F 20.3	二色ごはん とりそばろ こまつなのあえもの きびごはん さつまじる さつまいもはエネルギーもビタミンCも食物せんいもとれて、お家でのおやつにもおすすめ☆ E 619 P 25.6 F 17.0	キャベツサラダ バーガーパン ハンバーグのソースがけ しろはなまめスープ ふだんハンバーガーを食べるときもサラダやスープで、足りない栄養をプラスしてね♪ E 631 P 27.9 F 23.6	タマナーチャンプルー わかさぎフリッター きびごはん シカムドウチ シカムドウチは沖縄の郷土料理の汁物です。昔は何の動物のお肉をつかっていたのかな？ E 578 P 25.6 F 17.3
こ ん だ て	30(金) ユッカヌヒー	今日は旧暦の5月4日「ユッカヌヒー」です。あまがしは給食センターの手作りです。 E 640 P 27.5 F 15.0		
	あまがし くるまふ ナゲット わかめごはん とうがん ンブシー			
小学校	E 561 P 24.7 F 20.3	E 619 P 25.6 F 17.0	E 631 P 27.9 F 23.6	E 578 P 25.6 F 17.3

※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、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)