



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 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	650 kcal	24.0 g	21.7 g
中学	830 kcal	41.5 g	27.7 g	

材料、その他の都合により献立を変更することがあります

こ ん だ て	<p>行事食を たのしもう</p> <p>5月1日(水) ●子どもの日献立 かわしもちが登場♪</p> <p>5月15日(水) ●沖縄本土復帰 記念の日 郷土料理のチムシンジが 登場します。</p>	1(水) ※かしわのはっぱはたべないでね	2(木)	けんぽうきねん ひ 憲法記念の日		
	<p>朝ごはんは 必ず食べよう</p>	7(火)	8(水)		9(木)	10(金)
	13(月) 欠食:津覇小	14(火)	15(水) ●おきなわほんどふつききねん		16(木)	17(金) 欠食:津覇小5年生
	20(月) 欠食:津覇小5年・中城	21(火)	22(水)		23(木)	24(金)
	27(月)	28(火)	29(水)		30(木)	31(金)

みじたくをきちんとしよう!

- ぼうし**
かみをぼうしの中にいれる。長いかみはまとめておこう。
- マスク**
つばやはなみずがとばないようにくちとはなをしっかりとあおう。
- 手洗い**
せっけんをつかってゆびのさきやあいだ手首もしっかりとあろう。
- ハンカチ**
まいにち新しいものととりかえよう
- つめ**
ながくのびすぎていないか、まいにちチェックしよう。
- 白衣**
ボタンは上から下まできちんととめる。きたらかべなどによいかからない。

でっだ お手伝いしてるかな?

5月の第2日曜日は「母の日」です。いつもおうちの人にしてもらっている食事の準備、片づけ、そうじ…。
「いつもありがとう」の気持ちを込めて、何か1つでもお手伝いをしてみましょう。



給食で学んだ正しい食器の置き方を
おうちでもしてみましょう。



料理をしているところをよく見て、
自分ができることは進んでお手伝い
しましょう。



いっしょに買い物に出かけて、
メニューのアイデアを提案してみるの
もいいですね。

詳細献立表

日	曜日	こんだて 毎日牛乳がつかます	主な材料と体内での働き			調味料 香辛料
			(あか) 血や肉 骨とつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	
1	水	たけのこごはん まぐろカツ タマナーチャンプルー かしわもち	とり肉、チキアギ(大豆)、油揚げ(大豆) まぐろカツ(小麦・大豆) 豚肉、豆腐(大豆)	米、大豆油 大豆油 大豆油	たけのこ、にんじん、ねぎ、しめじ キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、もやし、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、花かつお、シママース しょうゆ、酒、シママース、こしょう
2	木	ごはん 豆乳豚汁 魚のカレー焼き 野菜のゆかりあえ	豚肉、油揚げ(大豆)、豆乳(大豆) さば 糸削り	米 さといも 三温糖 三温糖	大根、にんじん、ごぼう、こんにやく、長ネギ しょうが キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、れんこん	白みそ、赤みそ、花かつお しょうゆ、カレー粉、みりん、酒 しょうゆ、酢、ゆかり粉、シママース
7	火	ごはん チキンカレーライス 福神あえ	とり肉、そぼろ大豆、白花生ペースト、 スキムミルク(乳)	米 じゃがいも、小麦粉、 ハイスプレッドマーガリン(乳・大豆)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが 裏ごしかぼちゃ 三温糖	カレー(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)、リコピュール(リコ)、カレー粉、ウスターソース ポークブイヨン(鶏・豚)、シママース 酢、しょうゆ
8	水	ごはん シカムドゥチ 県産厚焼き玉子 ゴーヤのツナマヨサラダ	豚肉、白かまぼこ(大豆) 県産厚焼きたまご(卵・小麦・大豆) ツナ	米 三温糖	とうがん、こんにやく、ねぎ、しょうが、椎茸 ゴーヤ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、大根	しょうゆ、酒、シママース、花かつお しょうゆ、酢
9	木	芋入り炊き込みごはん 野菜コロ天 角切り大根炒め	鶏肉、油揚げ(大豆) 野菜コロ天 昆布、豚肉、チキアギ(大豆)	米、さつまいも、紅イモ、大豆油 三温糖、大豆油	にんじん、ねぎ、椎茸 にんじん、角切り大根	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお ポークブイヨン(鶏・豚) しょうゆ、みりん、シママース、花かつお
10	金	コッペパン ミネストローネスープ 鶏肉の香草焼き ひじきとツナのサラダ	とり肉 とりにく ひじき、ツナ	コッペパン(小麦・乳・大豆) じゃがいも、マカロニ(小麦)、大豆油 オリーブ油 三温糖	たまねぎ、はくさい、にんじん、セロリ、パセリ、トマト にんにく にんにく きゅうり、大根、にんじん、コーン	トマトビュレ、ケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、シママース、チキンガラスープ(鶏肉) 豚だし骨 こしょう、シママース、白ワイン、バジル粉 酢、しょうゆ
13	月	ごはん 豆腐ときのこのチゲスープ やきぎょうざ こんにやく炒め	豆腐(大豆) 国産豚肉の餃子(小麦・大豆・豚肉) 豚肉	米 ごま油(大豆)、大豆油	大根、白菜、えのき、しめじ、にら こんにやく、キャベツ、もやし、にんじん、椎茸	赤みそ、しょうゆ、シママース、豚だし骨 キムチ(りんご・大豆) しょうゆ、シママース
14	火	クアージュシー 厚揚げのあんかけ 野菜のごまみそあえ	豚肉、チキアギ(大豆)、昆布 あつあげ(大豆) 鶏ささみチヤンク(鶏)	米、大豆油 三温糖、片栗粉 練り白ごま、三温糖	にんじん、ねぎ、椎茸 長ネギ、たまねぎ、しょうが もやし、大根、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	花かつお、シママース、しょうゆ、みりん、酒 ポークブイヨン(鶏・豚) 酒、しょうゆ、みりん、花かつお 甘口白みそ(大豆)、白みそ、酢、しょうゆ、シママース
15	水	ごはん チムシンジ 豚肉の生姜焼き きゅうりのおかあえ	豚肉、豚レバー ふたにく ちくわ、糸削り	米 じゃがいも 三温糖、米サラダ油 三温糖	大根、にんじん、こまつな、にんにく しょうが きゅうり、もやし、にんじん	赤みそ、白みそ、花かつお、ポークブイヨン(鶏・豚) しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、酢、シークワーサー果汁
16	木	スバゲティナポリタン 子持ちししゃもフライ マセドアンサラダ	とり肉、ウインナー(豚肉) 子持ちししゃもフライ(小麦・大豆)	スバゲティ(小麦)、大豆油、三温糖 大豆油 さつまいも、じゃがいも、三温糖、 エッグケアマヨネーズ(大豆)	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、マ ッシュルーム、トマト きゅうり、にんじん	白ワイン、トマトビュレ、ケチャップ、トマトソース(大豆)、トマトソース、デミグラスソース(小 麦・鶏肉)、ウスターソース、シママース、チキンガラスープ(鶏肉) 粒入りマスタード、ノンオイルブレンドレタリング、 こしょう
17	金	コッペパン ジュレエヌスープ ブレンオムレツ ブロccoliソース りんごジャム	ベーコン(豚肉)、鶏肉 エル・オムレツ(卵・大豆・セラチン) ウインナー(豚肉)	コッペパン(小麦・乳・大豆) じゃがいも、スバゲティ(小麦) 大豆油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ ブロccoli、カリフラワー、にんじん、しめじ、コーン、 にんにく	豚だし骨、しょうゆ、シママース、こしょう チキンブイヨン(鶏) しょうゆ、シママース、こしょう
20	月	ごはん わかめスープ ビビンバ(肉みそ) ビビンバ(ナムル)	わかめ、豆腐(大豆) 牛肉、豚肉、そぼろ大豆	米 ごま油(大豆)、片栗粉 三温糖、大豆油 三温糖、白煎りごま、ごま油(大豆)	とうがん、にんじん、長ネギ 木くらげ、にんにく、しょうが、椎茸 にんじん、もやし、こまつな	しょうゆ、シママース、豚だし骨、花かつお 赤みそ、みりん、しょうゆ しょうゆ、酢
21	火	ごはん 冬瓜汁 ヌンクグラー しそひきふりかけ	鶏肉、白かまぼこ(大豆) 豚肉、あつあげ(大豆)、チキアギ(大豆)	米 三温糖、大豆油	とうがん、椎茸、こんにやく、しょうが 大根、にんじん、こまつな、しめじ、あお豆(大豆)	しょうゆ、シママース、花かつお しょうゆ、みりん、シママース、花かつお ポークブイヨン(鶏・豚) ゆかり粉、しょうゆ、みりん
22	水	ちゃんこうどん ひじきのごま酢あえ 中華ポテト	とり肉、なると、油揚げ(大豆) ひじき	うどん(小麦) 白すりごま、三温糖、ごま油(大豆)	にんじん、キャベツ、大根、長ねぎ、こまつな、しょうが 椎茸 にんじん、きゅうり、こまつな	しょうゆ、みりん、酒、甘口白みそ(大豆)、赤みそ、シママース、チキンガラスープ (鶏)、花かつお しょうゆ、酢、シママース
23	木	ごはん さつまいも もずく丼 れんこん平つくね	鶏肉 もずく、豚ひき肉、そぼろ大豆 れんこん平つくね(小麦・鶏・大豆)	米 さつまいも 三温糖、大豆油	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにやく にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン、にんにく	赤みそ、白みそ、花かつお しょうゆ、みりん、シママース、豆板醤、こしょう、花かつお、ポークブイヨン(鶏・ 豚)
24	金	トマトリゾット 野菜コロク ごぼうサラダ	とり肉、ベーコン(豚肉) 5種国産野菜コロク(小麦・大豆) ハム(豚肉・大豆)	米、小麦、三温糖、大豆油 大豆油 練り白ごま、三温糖、エッグケアマヨネーズ(大豆)	にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、マッシュルーム、に んにく、パセリ ごぼう、きゅうり、にんじん、こまつな	白ワイン、トマトビュレ、ケチャップ、豚だし骨、シママース、トマトソース(大豆) しょうゆ、酢
27	月	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 オレンジ	春雨、ごま油(大豆)、片栗粉 豆腐(大豆)、豚ひき肉、そぼろ大豆	米 春雨、ごま油(大豆)、片栗粉 ごま油(大豆)、片栗粉、大豆油	にんじん、たまねぎ、こまつな、椎茸 にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、にら	しょうゆ、シママース、花かつお、 ポークブイヨン(鶏・豚) 赤みそ、アジダマシ(小麦・大豆)、シママース、豆板醤 ポークブイヨン(鶏・豚)
28	火	ごはん かきたま汁 ちくわのオーブン焼き 豚肉と野菜の炒めもの	卵、豆腐(大豆) ちくわ、豆乳(大豆)、あおのり 豚肉	米 片栗粉 エッグケアマヨネーズ(大豆) 大豆油	こまつな、たまねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン、にんじん、もやし、しょうが、にんにく	しょうゆ、シママース、花かつお しょうゆ、酒、チキンガラスープ(鶏肉)、シママース、こしょう
29	水	枝豆ごはん ジャンボシューマイ キャベツのオイスター炒め	鶏肉 ジャンボシューマイ(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉) 豚肉	米、大豆油 大豆油	あお豆(大豆)、にんじん、ごぼう、たけのこ、ねぎ キャベツ、ピーマン、にんじん、もやし、にんにく	しょうゆ、シママース、酒、みりん、花かつお しょうゆ、酒、チキンガラスープ(鶏肉)、オイスターソース、シママース、こしょう
30	木	コッペパン 豆乳入りクリームスープ ハンバーグのソースがけ ベジタブルソテー	鶏肉、豆乳(大豆)、スキムミルク(乳) ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉) ベーコン(豚肉)	コッペパン(小麦・乳・大豆) じゃがいも 三温糖 大豆油	にんじん、たまねぎ、白菜、パセリ にんにく、マッシュルーム、たまねぎ ブロccoli、カリフラワー、キャベツ、にんじん、コーン	ホワイトル(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)、シママース、こしょう、豚だし骨 しょうゆ、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、みりん しょうゆ、シママース、こしょう
31	金	ごはん じゃが芋とわかめのみそ汁 きびなの甘からめ 大根のおかあえ	わかめ、油揚げ(大豆) きびなの ちくわ、ツナ、糸削り	米 じゃがいも 片栗粉、小麦粉、大豆油、三温糖、水あめ、白煎りごま 三温糖	たまねぎ、にんじん、長ネギ、椎茸 大根、きゅうり、にんじん	赤みそ、白みそ、花かつお、シママース しょうゆ、みりん しょうゆ、酢、シークワーサー果汁

1. 「詳細献立表」には、食品衛生法にさだめられている28品目を表示しています。

特定原材料(義務表示)7品目 小麦、卵、乳、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ)	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)21品目 アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン
--	---

2. 症状誘発の原因となりくい次の調味料は、アレルギー表示を省略しています。
3. 加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示しています。
4. 調理場で使用する揚げ油は、2〜3回続けて使用することがあります。
5. 天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。

調味料	原因食物
しょうゆ	小麦・大豆
酢	小麦
みそ	大豆

令和6年

給食だより



中城村学校給食共同調理場

「新学期の給食が始まって1か月がたちました。新しい学年やクラスでの活動にもなれ、少しずつ疲れがでることでもあります。そんな子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に一日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気を付け、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

あさ 朝ごはんをしっかり食べると…

すのう さえわたる頭脳!



のう はたら 脳を働かせるエネルギー源となり、べんきょう 勉強によく集中できます。

からだ げんき 体に元気をチャージ!



げんき からだ うご 元気に体を動かさせます。集中力もたか 高まり、けがの予防につながります。

こころ 心もウオームアップ!



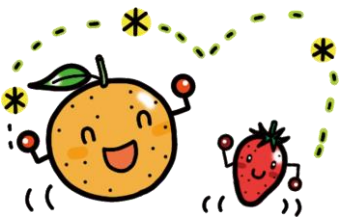
せいかつ 生活リズムが整い、しょくたく 食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

あさ 朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」と言われます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル類(無機質)を多く含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また、牛乳、乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。

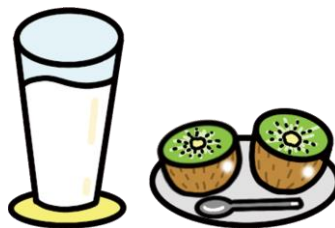
ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな 栄養素がとれる!



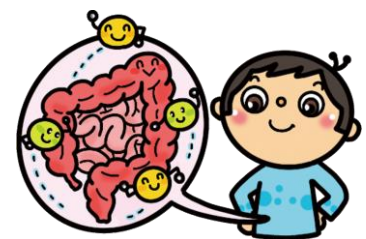
ビタミンにはねつ やわい もの や水にと溶けて流れてしまいがちの栄養素があります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で 簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に分ける」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にして くれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。