

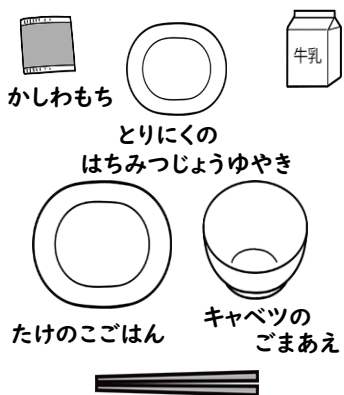



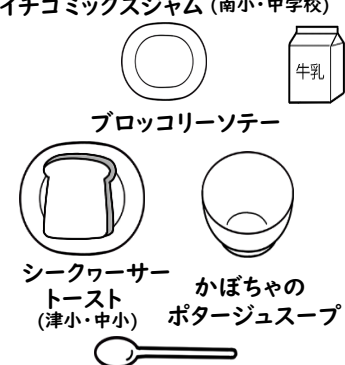
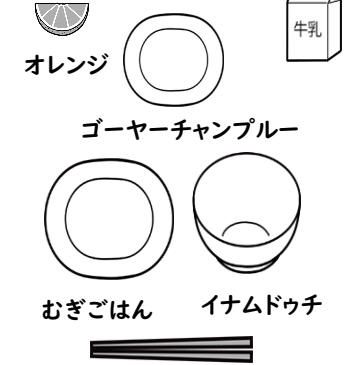
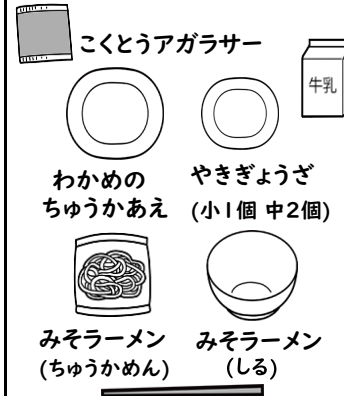
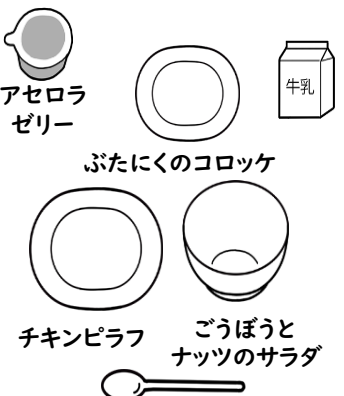
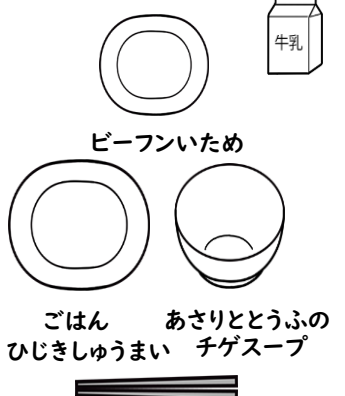
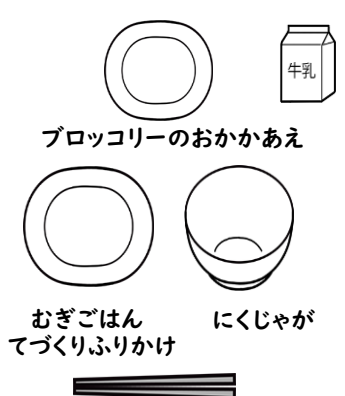
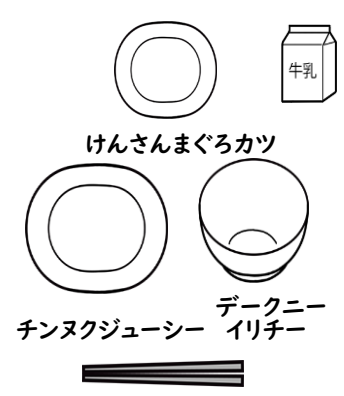

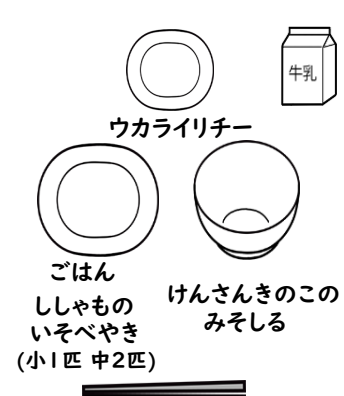
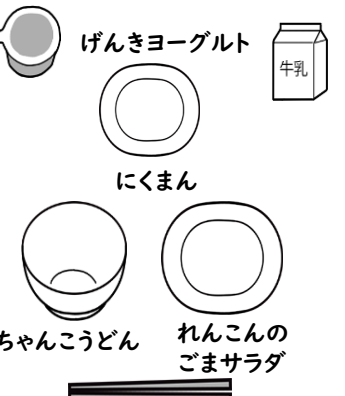
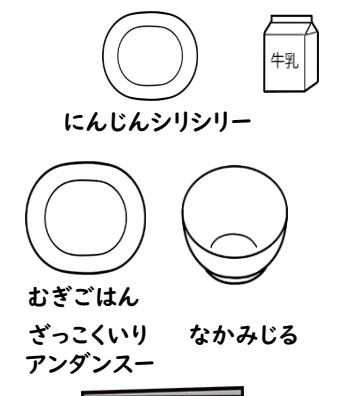
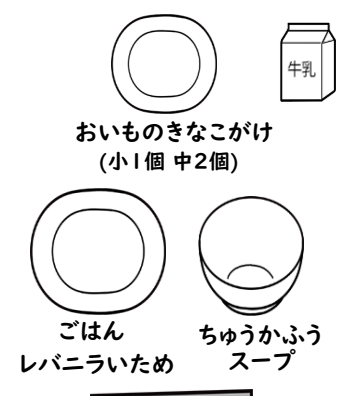
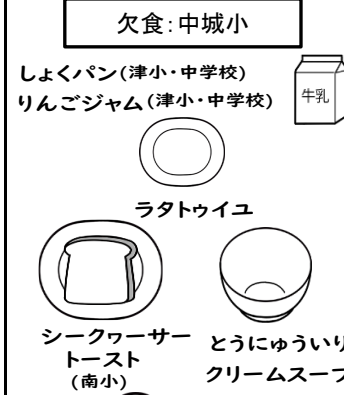
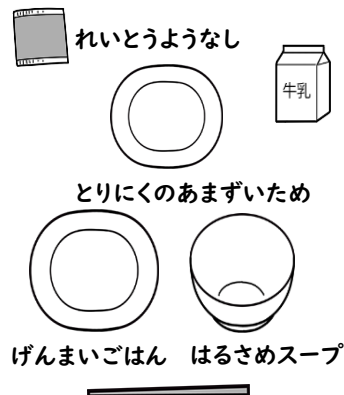
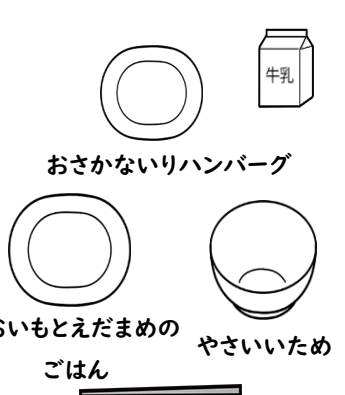

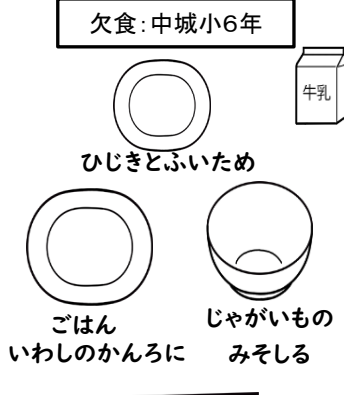
5月の予定献立表

TEL: 895-5701
FAX: 895-5701

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「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	体内でのばたらき
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 650	P=タンパク質 26	F=脂質 17.7
	中学校	830	33.2	22.6

こ ん だ て	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> 今月の行事食 </div>						
	<p>●5月1日(金)「こどもの日(5/5)献立」 5月5日は「こどもの日」です。こどもの健やかな成長と健康を願い、「たけのこ」を使用した炊き込みご飯や、「かしわもち」を提供します😊</p> <p>●5月8日(金)「ゴーヤーの日献立」 5月8日は語呂合わせで「ゴーヤーの日」です。ゴーヤーには体を元気にする栄養が含まれていますよ♪</p>		<p>●5月11日(月)「黒糖の日(5/10)献立」 5月10日は語呂合わせで「黒糖の日」です。黒糖は白い砂糖に比べてビタミンやミネラルがたくさん含まれていますよ!</p> <p>●5月12日(火)「アセロラの日献立」 町の活性化をはかる目的として本部町が5月12日を「アセロラの日」として制定しました。アセロラにはビタミンCがたくさん含まれているため、疲れた体を元気にします★</p> <p>●5月15日(金)「沖縄本土復帰」 沖縄本土復帰日にちなんで、郷土料理や県産食材を使用した料理を提供します。</p>		<p>●5月19日(火)「食育の日献立」 家庭で不足しがちな栄養素、カルシウムを多く含む食品やカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDを使用した献立となっています。</p> <p>●5月21日(木)「琉球料理の日献立」 毎月第3木曜日は、「琉球料理の日」です。どんな琉球料理がでるか、献立表で確認してみよう!</p>	<p>1(金) ●こどもの日献立</p> 	
	<p>4(月)</p> 		<p>5(火)</p> 		<p>6(水)</p> 	<p>7(木)</p> <p>しよくパン (南小・中学校) イチゴミックスジャム (南小・中学校)</p> 	<p>8(金) ●ゴーヤーの日献立</p> 
	<p>11(月) ●黒糖の日献立</p> 		<p>12(火) ●アセロラの日献立</p> 		<p>13(水)</p> 	<p>14(木)</p> 	<p>15(金) ●沖縄本土復帰</p> 
	<p>18(月)</p> <p>欠食:津覇小</p> 		<p>19(火) ●食育の日献立</p> 		<p>20(水)</p> 	<p>21(木) ●琉球料理の日献立</p> 	<p>22(金)</p> 
<p>25(月)</p> <p>欠食:中城小</p> 		<p>26(火)</p> 		<p>27(水)</p> 	<p>28(木)</p> <p>ベビーチーズ (中学校のみ)</p> 	<p>29(金)</p> <p>欠食:中城小6年</p> 	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

○アレルギー表示について

アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて28品目を表示しています。

表示義務8品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ	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 ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

※しょうゆは(小麦・大豆)、酢・特濃酢は(小麦)、みそは(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。

※加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。

※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。

※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。

※海産物には、えび・かにの混入の可能性があります。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	26.0 g	脂質	17.7 g	炭水化物	96.7 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	33.2 g	脂質	22.6 g	炭水化物	123.5 g

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
こどもの日献立						
1日 (金)	牛乳	牛乳				
	たけのこごはん	鶏肉、チキアギ(大豆)	米、麦、サラダ油(大豆)	たけのこ、にんじん、しめじ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお	
	とりにくの はちみつじょうゆやき	鶏肉	はちみつ		しょうゆ、白ワイン、シークワサー果汁	
	キャベツのごまあえ		ねりごま(ごま)、すりごま(ごま)、三温糖、ごま油(ごま)	キャベツ、大根、にんじん、コーン	酢、しょうゆ、シママース	
	かしわもち		かしわもち			
7日 (木)	牛乳	牛乳				
	シークワサートースト (津小・中小)		食パン(小麦・乳・大豆)、マーガリン(乳・大豆)、はちみつ		シークワサー果汁	
	しょくパン (南小・中学校)		食パン(小麦・乳・大豆)			
	かぼちゃの ポタージュスープ	鶏肉、白いんげん豆	麦、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、マッシュルーム、パセリ	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)、シママース、こしょう、豚だし骨(豚肉)	
	ブロッコリーソテー	鶏肉	サラダ油(大豆)	ブロッコリー、カリフラワー、コーン、たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん、にんにく	しょうゆ、シママース、こしょう	
	イチゴミックスジャム (南小・中学校)		イチゴミックスジャム(りんご)			
ゴーヤーの日献立						
8日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	イナムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ(大豆)	ねりごま(ごま)	しいたけ、こんにゃく	酒、甘口白みそ、花かつお、豚だし骨(豚肉)	
	ゴーヤーチャンプルー	豆腐(大豆)、卵、豚肉、糸削り	サラダ油(大豆)	ゴーヤー、キャベツ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、シママース	
	オレンジ			オレンジ		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
11日 (月)	こくとう ひこんだて 黒糖の日献立					
	牛乳	牛乳				
	みそラーメン (ちゅうかめん)		中華めん(小麦・大豆)			
	みそラーメン (しる)	豚肉、なると	ごま油(ごま)	コーン、にんじん、もやし、キャベツ、にら、長ネギ、木くらげ、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、白みそ、赤みそ、オイスターソース、豚だし骨(豚肉)、豚ガラスープ(豚肉・鶏肉・りんご)、花かつお	
	やきぎょうざ (小:1個 中:2個)	ぎょうざ(小麦・大豆・豚肉)				
	わかめの ちゅうかあえ	わかめ、しらす干し	三温糖、ごま油(ごま)	きゅうり、大根	シママース、しょうゆ、酢、シークワーサー果汁	
こくとうアガラサー		黒糖アガラサー(小麦・乳)				
12日 (火)	ひこんだて アセロラの日献立					
	牛乳	牛乳				
	チキンピラフ	鶏肉	米、麦、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース、マッシュルーム、にんにく	白ワイン、チキンブイヨン(鶏肉)、シママース、こしょう	
	ぶたにくのコロッケ		豚肉のコロッケ(小麦・大豆・豚肉)、サラダ油(大豆)			
	ごぼうとナッツの サラダ		アーモンド、エッグケアマヨネーズ(大豆)、三温糖、すりごま(ごま)	ごぼう、きゅうり、コーン、赤ピーマン	しょうゆ	
アセロラゼリー		アセロラゼリー				
13日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	あさりととうふの チゲスープ	豆腐(大豆)、あさり		大根、白菜、えのきたけ、しめじ、にら、にんにく	赤みそ、しょうゆ、キムチ味(りんご・大豆)、シママース、豚だし骨(豚肉)	
	ひじきしゅうまい	ひじきしゅうまい(小麦・豚肉・鶏肉・大豆)				
ビーフンいため	鶏肉	ビーフン、サラダ油(大豆)、ごま油(ごま)	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、シママース		
14日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	にくじゃが	豚肉	じゃがいも、三温糖、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、グリーンピース	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお	
	ブロッコリーの おかかあえ	糸削り	三温糖	ブロッコリー、コーン、きゅうり	酢、しょうゆ	
てづくりふりかけ	しらす干し、糸削り、あおのり	アーモンド、いりごま(ごま)、三温糖		しょうゆ、みりん		
15日 (金)	おきなわ ほんど ふっさ こんだて 沖縄本土復帰献立					
	牛乳	牛乳				
	チンヌクジュシー	豚肉	米、麦、さといも、サラダ油(大豆)	にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお	
	けんさんまぐろカツ	県産まぐろカツ(小麦・大豆)	サラダ油(大豆)			
デークニーイリチー	豚肉、白かまぼこ(大豆)、昆布	三温糖、サラダ油(大豆)	大根、にんじん、こまつな、こんにゃく	しょうゆ、みりん、シママース、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、花かつお		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
18日 (月)	牛乳	牛乳				津覇小
	シークワーサートースト (中学校)		食パン(小麦・乳・大豆)、マーガリン(乳・大豆)、はちみつ		シークワーサー果汁	
	しょくパン (中小・南小)		食パン(小麦・乳・大豆)			
	ミネストローネ スープ	鶏肉	じゃがいも、マカロニ(小麦)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、パセリ、トマト、にんにく	トマトピューレ、ケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、シママース、チキンブイヨン(鶏肉)、豚だし骨(豚肉)	
	ようふういりどうふ	豚肉、大豆、豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、しょうが、にんにく	しょうゆ、シママース、カレー粉、酒	
	りんごジャム (中小・南小)		りんごジャム(りんご)			
食育の日献立						
19日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	けんさんきのこのみそしる	豆腐(大豆)、わかめ		しめじ、えのきたけ、大根、にんじん、しいたけ	花かつお、赤みそ、白みそ	
	ししゃものいそべやき (小:1匹 中:2匹)	子持ちししゃも、糸削り、あおのり、豆乳(大豆)	エッグケアマヨネーズ(大豆)			
	ウカライリチー	豚肉、おから(大豆)、チキアギ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、もやし、木くらげ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお	
20日 (水)	牛乳	牛乳				
	ちゃんこうどん	鶏肉、なると、油揚げ(大豆)	うどん(小麦)	にんじん、キャベツ、長ネギ、こまつな、しいたけ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、甘口白みそ、赤みそ、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、花かつお	
	にくまん	肉まん(小麦・大豆・豚肉・こま)				
	れんこんのごまサラダ	ツナ、ひじき	いりごま(ごま)、三温糖、ごま油(ごま)	れんこん、ブロッコリー、コーン、にんじん、きゅうり	酢、しょうゆ、シママース	
	げんきヨーグルト	元気ヨーグルト(乳・セラチン)				
琉球料理の日献立						
21日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	なかみじる	豚中身、豚肉		こんにゃく、しいたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、シママース、豚だし骨(豚肉)、花かつお	
	にんじんシリシリー	卵、豚肉	サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、にら	しょうゆ、シママース	
	ざっこくいり アンダンスー	えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、大豆、小豆、押麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび、ツナ	三温糖、サラダ油(大豆)		赤みそ、みりん、酒	
22日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	ちゅうかふうスープ	鶏肉、豆腐(大豆)	片栗粉	にんじん、キャベツ、もやし、コーン、たけのこ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、シママース、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)、豚だし骨(豚肉)	
	レバナラいため	豚レバー、豚肉	サラダ油(大豆)、三温糖、片栗粉	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが	酒、オイスターソース、しょうゆ、シママース、こしょう	
	おいしいきなこがけ (小:1個 中:2個)	きな粉(大豆)	さつまいも、黒糖、三温糖			

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
25日 (月)	牛乳	牛乳				中城小
	シークワーサートースト (南小)		食パン(小麦・乳・大豆)、マーガリン(乳・大豆)、はちみつ		シークワーサー果汁	
	しょくパン (津小・中学校)		食パン(小麦・乳・大豆)			
	とうにゅういり クリームスープ	鶏肉、豆乳(大豆)、白いんげん豆、スキムミルク(乳)	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、パセリ	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)、シママース、こしょう、豚だし膏(豚肉)	
	ラタトゥイユ		オリーブ油、三温糖	なす、とうがん、赤ピーマン、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	トマトピューレ、シママース、こしょう、チキンフイヨン(鶏肉)、しょうゆ	
	りんごジャム (津小・中学校)		りんごジャム(りんご)			
26日 (火)	牛乳	牛乳				
	げんまいごはん		米、玄米			
	はるさめスープ	鶏肉	緑豆はるさめ、ごま油(ごま)、片栗粉	にんじん、はくさい、長ネギ、しいたけ	しょうゆ、シママース、花かつお、ポークフイヨン(鶏肉・豚肉)	
	とりにくの あまずいため	鶏肉	小麦粉、片栗粉、サラダ油(大豆)、三温糖、ごま油(ごま)	しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ	しょうゆ、みりん、ケチャップ、ウスターソース、酢、酒、ポークフイヨン(鶏肉・豚肉)、シママース	
	れいとうようなし			ようなし		
27日 (水)	牛乳	牛乳				
	おいもとえだまめのごはん	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、さつまいも、サラダ油(大豆)	あお豆(大豆)、にんじん、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお、ポークフイヨン(鶏肉・豚肉)	
	おさかないり ハンバーグ	お魚入りハンバーグ(大豆)				
	やさしいため	豚肉	サラダ油(大豆)	キャベツ、ピーマン、にんじん、たけのこ、もやし、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、豚ガラスープ(豚肉・鶏肉・りんご)、シママース、こしょう	
28日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	きりぼしだいこんの スープ	鶏肉		だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな	豚だし膏(豚肉)、チキンフイヨン(鶏肉)、しょうゆ、シママース、こしょう	
	ドライカレー	豚肉、大豆	小麦粉、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく	カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、しょうゆ、ウスターソース、シママース、こしょう、赤ワイン	
	バナナ			バナナ		
	ベビーチーズ (中学校のみ)	チーズ(乳)				
29日 (金)	牛乳	牛乳				中城小6年
	ごはん		米			
	じゃがいものみそしる	豆腐(大豆)、わかめ	じゃがいも	にんじん、長ネギ、しいたけ	赤みそ、白みそ、花かつお	
	いわしのかんろに	いわしの甘露煮(小麦・大豆)				
	ひじきとふいため	ひじき、豚肉、ちくわ、油揚げ(大豆)、大豆	麩(小麦・大豆)、三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、にら	しょうゆ、みりん、シママース、花かつお	

令和8年

5月 給食だより



中城村学校給食共同調理場

さて、4月が始まって一か月が過ぎました。新しい学年にはなれましたか？5月はむし暑くなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れがでやすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

また、朝ごはんは1日を元気に過ごすための大切な食事です。早起きして時間にゆとりを持ち、朝ごはんを食べてから登校しましょう。

生活リズムを見直そう

新年度が始まって一か月が過ぎましたが、心や体に疲れはないでしょうか？朝、なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後にトイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	--	-------------------	----------------------	--

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

栄養バランスも意識しましょう

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>汁物</p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p>おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>果物</p> <p>牛乳・乳製品</p>
------------------------------	-------------------------------	------------------------------------	-------------------------

毎日元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーとなるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

みなさんは、朝ごはんにどんな物を食べていますか？ごはんだけ、パンだけ・・・という人もいるかもしれませんが、何かと忙しい朝ですが、ごはんやパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉、魚、たまご、大豆などのおかずという組み合わせを意識すると、バランスの良い食事となりますよ！