

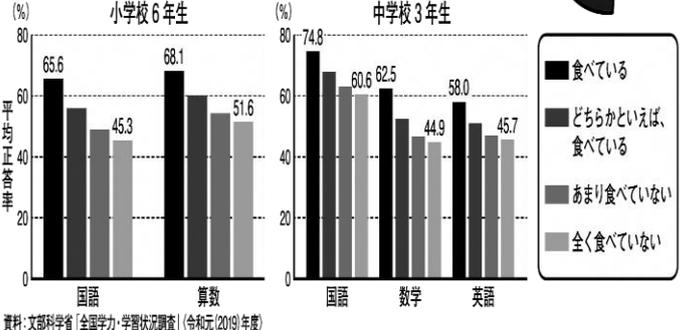
若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

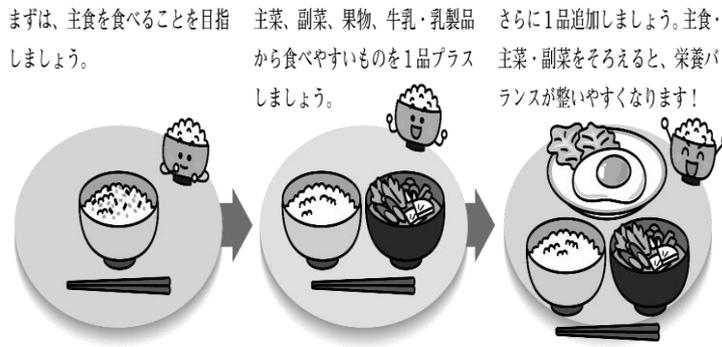
### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



## 朝ごはんをステップアップ!

- 食べる習慣がない人**
- 主食を食べている人**
- 主食+1品食べている人**



### 朝ごはん作りを簡単に!

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

### おすすめの常備食材



## アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルギーを表示しています。アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

- ※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。
- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「株ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★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。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
6日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	鮭のレモンソースかけ	三温糖 でん粉	鮭	レモン果汁	薄口醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	ごぼうのみそ炒め	三温糖 こめ油	豚肉 赤みそ (大豆)	ごぼう 人参 いんげん たけのこ こんにゃく	みりん 酒 醤油 (小麦・大豆)	
	若竹汁		わかめ	たけのこ 人参 小松菜	花かつお 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
	かしわもち	かしわもち (大豆)				
	一食当たりの栄養価	I礼ギ® - 707 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 12.8 g	炭水化物 110.5 g	
7日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧ペン麦				
	大根の煮つけ	三温糖	豚肉 一口揚げ (大豆) 厚揚げ (大豆) 結び昆布	大根 人参 こんにゃく 小松菜 椎茸 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	マーミナーとツナのウサチ	三温糖	ツナ	もやし 人参 きゅうり 白菜	醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
	ゴーヤー入り納豆みそ	こめ油 三温糖 白ごま	豚肉 ひきわり納豆 (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	にがうり 生姜	みりん	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ® - 711 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 18.1 g	炭水化物 106.8 g	
10日 (月)	牛乳		牛乳			
	山菜ごはん	精白米 こめ油	鶏肉 油揚げ (大豆) 大豆	わらび ぜんまい えのき茸 細竹 蒟 木耳 人参 小松菜 ごぼう	ぬちまーす 酒 醤油 (小麦・大豆) 花かつお チキンピジョン (鶏)	
	焼きししゃも		子持ちししゃも			
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	豆腐 (大豆) 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)	椎茸 人参 長ねぎ	花かつお	
	くだもの			清見オレンジ (予定)		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ® - 694 kcal	たんぱく質 35.0 g	脂質 17.5 g	炭水化物 94.8 g	
11日 (火)	牛乳		牛乳			
	中華めん	中華めん (小麦・大豆)				
	ちゃんぽん汁	ごま油 でん粉 こめ油	豚肉 なんと	きくらげ 人参 きゃべつ コーン 長ねぎ 生姜	花かつお 豚から チキンピジョン (鶏) 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	魚のこってりピリ辛焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆)	しいら		ぬちまーす こしょう 豆板醤	
	ひじきのカラフルサラダ	白ごま 三温糖 ごま油	ひじき	黄パプリカ 赤パプリカ 人参 大根 きゅうり	薄口醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ® - 732 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 27.1 g	炭水化物 79.3 g	
12日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	鶏肉のごまみそ焼き	白ごま ねりごま ごま油 三温糖	鶏肉 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)		みりん	
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 三温糖	豚ひき肉	たけのこ 玉ねぎ 人参 椎茸 いんげん 生姜	花かつお 醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	卵スープ	ごま油 でん粉	卵 絹ごし豆腐 (大豆)	えのき ねぎ	花かつお 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ® - 740 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 19.5 g	炭水化物 98.6 g	
13日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	ポークビーンズ	じゃがいも 小麦粉 こめ油	豚肉 大豆 レッドキドニー ポークビーンズ (小麦・大豆・豚)	人参 ピーマン 玉ねぎ にんにく	ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース (小麦・鶏) ウスターソース (大豆・りんご) 豚から ぬちまーす こしょう	
	大根サラダ	三温糖 オリーブ油 白ごま		大根 きゅうり パイン缶 赤パプリカ	酢 (小麦) ぬちまーす こしょう	
	くだもの			ジュシーみかん (予定)		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ® - 745 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 24.9 g	炭水化物 96.4 g	

ちゃんぽん  
麺

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
14日 (金)	牛乳		牛乳			揚げ② ・小麦 ・乳 ・大豆
	ごはん	精白米				
	イナムドゥチ		豚肉 厚揚げ(大豆) 黄色かまぼこ 甘口白みそ(大豆)	こんにゃく 椎茸	花かつお 豚から	
	さつまいものごま天ぷら	さつまいも 小麦粉 でん粉 黒ごま サラダ油(大豆)			ぬちまーす	
	千切りイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 昆布 白かまぼこ	角切大根 人参 こんにゃく	酒 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 783 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 18.0 g	炭水化物 119.2 g	
17日 (月)	牛乳		牛乳			具志川東 中欠食
	ごはん	精白米				
	マーボー豆腐	でん粉 三温糖 こめ油 ごま油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 大豆 赤みそ(大豆)	人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ 椎茸 いら んにく 生姜	テンメンジャン(小麦・ ごま・大豆) オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 豆板醤 ホークブイオン(鶏・豚)	
	枝豆しゅうまい		枝豆しゅうまい(大豆・ 小麦・豚)			
	中華サラダ	白ごま 三温糖 ごま油	ツナ	きゅうり 人参 もやし コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 809 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 26.6 g	炭水化物 106.4 g		
18日 (火)	牛乳		牛乳			食育の 日
	たけのこごはん	精白米 こめ油	鶏肉 白かまぼこ	たけのこ 椎茸 人参 あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお	
	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	三温糖 でん粉	山芋入り豆腐ハンバーグ (やまいも・大豆・鶏)	しめじ エリンギ いんげん	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	貝だくさんみそ汁		白みそ(大豆) 麦みそ (大豆)	大根 ごぼう 人参 きゃべつ もやし 小松菜	花かつお	
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 659 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 18.4 g	炭水化物 93.2 g		
19日 (水)	牛乳		牛乳			揚げ③ ・小麦 ・乳 ・大豆 ・ごま
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦				
	さばのごまだれかけ	三温糖 でん粉 ねりごま 黒ごま	さば		薄口醤油(小麦・大豆)	
	千切大根の酢みそあえ	三温糖	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	千切大根 きゅうり 人参 もやし	酢(小麦) ぬちまーす	
	アーサ汁		アーサ 絹ごし豆腐(大豆)	冬瓜 小松菜	花かつお 薄口醤油(小麦・ 大豆) ぬちまーす	
	くだもの			ジュシーみかん (予定)		
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 719 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 21.3 g	炭水化物 99.4 g		
20日 (木)	牛乳		牛乳			揚げ③ ・小麦 ・乳 ・大豆 ・ごま
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	ポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 無塩せきウインナー (豚)	大根 玉ねぎ きゃべつ 人参 ブロッコリー しめじ	豚から チキンブイオン (鶏) 白ワイン ローリエ ぬちまーす こしょう	
	魚のアップルソースかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆) 三温糖 はちみつ	ホキ	りんごピューレー レモン果汁 生姜 んにく	りんご酢 特濃酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)	
	ビーンズサラダ	マヨネーズ(卵・大豆・ りんご) 三温糖	レッドキドニー 白いんげん豆 ひよこ豆	きゅうり 黄桃缶 パイン缶	コールスロートレッシング (卵・大豆) ぬちまーす こしょう	
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 792 kcal	たんぱく質 38.6 g	脂質 28.2 g	炭水化物 93.6 g		
21日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	なすとチキンのカレー	じゃがいも こめ油 小麦粉	鶏肉	んにく 生姜 玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ トマト セロリ いんげん	カレー粉 チャツネ (りんご) ウスターソース (大豆・りんご) カレーパウダー(小麦・牛・鶏・ 大豆) チキンブイオン (鶏) ぬちまーす	
	ゆで卵		くがにたまご			
	シークワサーサラダ	三温糖 オリーブ油		ブロッコリー きゃべつ 大根 人参 コーン シークワサー果汁	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 778 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 21.7 g	炭水化物 111.6 g		

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
24日 (月) あげな中 欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	大根の中華そばろ煮	じゃがいも ごま油 三温糖 でん粉 こめ油	油揚げ(大豆) 豚ひき肉 ひよこ豆 赤だし(大豆・さば・ 鶏) 麦みそ(大豆)	大根 人参 玉ねぎ たけのこ たら 椎茸 にんにく	ケチャップ ぬちまーす みりん 花かつお	
	野菜ころ天		野菜ころ天			
	ビーフンのあえもの	ビーフン 三温糖 白ごま ごま油		もやし 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 735 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 18.2 g	炭水化物 113.1 g	
25日 (火)	牛乳		牛乳			
	沖縄そば	中身そば	沖縄そば(小麦・大豆)			
	中身そば汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	酒 豚から 花かつお 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 七味唐辛子(ごま)	
	さつまいものいとこ煮	さつまいも 三温糖	小豆		みりん 醤油(小麦・大豆)	
	鉄分たっぷりあえ	すりごま 白ごま 三温糖	ツナ ひじき 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	はんだま 人参 きゅうり きゃべつ コーン シークワーサー果汁	酢(小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 732 kcal	たんぱく質 36.0 g	脂質 19.1 g	炭水化物 100.2 g	
26日 (水)	牛乳		牛乳			
	きむたか飯	精白米 こめ油 ごま油 白ごま 黒ごま	豚肉	白菜キムチ(小麦・ りんご・大豆・さば) パプリカ粉 豆板醤 白菜 高菜漬(大豆) 人参 あお豆(大豆) きくらげ	酒 醤油(小麦・大豆) パプリカ粉 豆板醤 花かつお ポークフィヨン (豚)	
	魚の生姜焼き	三温糖	鮭	生姜	みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
	春雨入りかきたま汁	春雨 でん粉	卵 わかめ	椎茸 人参 チンゲン菜	花かつお 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	くだもの			清見オレンジ(予定)		
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 742 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 21.5 g	炭水化物 96.9 g	
27日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	きびなごのマリネ	でん粉 サラダ油(大豆) 三温糖	きびなご	玉ねぎ パセリ レモン	酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
	きゃべつとコーンのソテー	こめ油	ツナ	人参 しめじ きゃべつ カリフラワー コーン	ぬちまーす 醤油(小麦・ 大豆) こしょう 粒マスタード	
	トマトクリームスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 ひよこ豆 白花生 & 白いんげんペースト 生クリーム(乳) 牛乳	セロリ 玉ねぎ 人参 トマト にんにく	酒 トマトピューレー ケチャップ チキンフィヨン (鶏) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 746 kcal	たんぱく質 33.0 g	脂質 24.5 g	炭水化物 95.8 g	
28日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	肉じゃが	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 椎茸 グリーンピース 生姜	花かつお 醤油(小麦・ 大豆) 酒 みりん ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
	ごぼうとナッツのサラダ	アーモンド 三温糖 エッグケアマヨネーズ (大豆)	ツナ	ごぼう きゅうり 人参	ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆) こしょう	
	昆布の佃煮	三温糖 水あめ	昆布 糸けずり	人参 ゆかり粉	醤油(小麦・大豆) みりん	
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 820 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 27.4 g	炭水化物 113.7 g	
31日 (月) 高江洲中 欠食	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	中華丼	精白米 無圧パン麦			
	中華丼の具		ごま油 でん粉 こめ油	豚肉 なると	白菜 人参 玉ねぎ たけのこ 椎茸 きくらげ 絹さや 生姜	ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう
	ワンタンスープ	でん粉 ごま油	ワンタン(小麦・大豆・ 豚・ごま) 卵	人参 長ねぎ しめじ 小松菜	花かつお ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酒	
	くだもの			ジュシーみかん (予定)		
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 677 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 15.6 g	炭水化物 102.4 g	

揚げ④  
・小麦  
・乳  
・大豆  
・ごま