



5月 給食だより



新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

早寝・早起きを心がける

朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる

日中は元気に体を動かす

5月は、こどもの日や母の日など、楽しい行事がたくさんありますね！給食にも、それに合わせた行事食を取り入れています。今日はなにができるかな？ぜひ楽しみにしてくださいね♪



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

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、「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。

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	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
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	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
2 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	かしわ汁	大豆油	鶏肉、昆布、豆腐(大豆)	だいこん、にんじん、こまつな、しょうが	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお	
	さばのカレー焼き	小麦粉	さば		ぬちまーす、カレー粉	
	お豆たっぷりとろみ炒め	大豆油、三温糖、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)、大豆	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、インゲン	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	629 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 21 g	炭水化物 75.7 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	808 kcal	たんぱく質 39.2 g	脂質 25 g	炭水化物 102.6 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)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		
★ こどもの日献立★	牛乳		牛乳			
	ちまき風おこわ	米、もち米、こめ油、ごま油	豚肉、油揚げ(大豆)	にんじん、椎茸、たけのこ、あお豆(大豆)	こしょう、酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、みりん、花かつお、弁ア(仔) (鶏)	
	鶏肉のピリ辛焼き	三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、豆板醤(大豆)	
	山菜の中華あえ	春雨、ごま、三温糖、ごま油	ツナ	山菜ミックス、にんじん、きゅうり、もやし	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	かしわもち	かしわもち				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 691 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 24.6 g	炭水化物 87.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 868 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 32 g	炭水化物 108.6 g	
★ 9月(月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ポークカレー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	豚肉、白豆ペースト	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ピーマン	カレー粉、酒、チャツネ(りんご)、カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)、ウスターソース、ぬちまーす、鶏から(卵・鶏)、ローリエ	
	スコッチエッグ		スコッチエッグ(卵・小麦・牛・豚・鶏・大豆)			
	フルーツヨーグルト	ナタデココ	ヨーグルト(乳)	みかん缶、もも缶、パイナップル缶、フルーツカクテル缶(もも)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 727 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 20.9 g	炭水化物 104.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 913 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 23.8 g	炭水化物 138.7 g	
★ 黒糖の日献立★	牛乳		牛乳			
	黒糖きなこあげパン	コッパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、はったい粉、黒糖、三温糖	きな粉(大豆)	揚げ油①(小麦・乳・大豆)		
	ブロッコリーのトマト煮	大豆油、じゃがいも、三温糖	鶏肉、白いんげん豆	にんにく、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶	こしょう、ワイン、ケチャップ、ぬちまーす、鶏から(卵・鶏)、ローリエ	
	ココロサラダ		ミックスビーンズ	コーン、あお豆(大豆)、キャベツ、にんじん、きゅうり	ノンエッグマヨ(大豆)、フレンチクリーミー、こしょう	
	黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ(大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 636 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 22.4 g	炭水化物 82.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 749 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 26 g	炭水化物 100.1 g	
★ 11月(水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米、おし麦				
	里芋のみそ汁	大豆油、里芋	鶏肉、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	だいこん、にんじん、青ねぎ	酒、花かつお	
	ひじき入りきんぴら	大豆油、三温糖、ごま油、ごま	鶏肉、ひじき、ちきあぎ(大豆)	しょうが、ごぼう、にんじん、にら	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお、七味唐辛子(ごま)	
	あんだんすー	大豆油、三温糖	豚肉、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	しょうが	酒、みりん	
	焼きのり		焼きのり			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 579 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 14.9 g	炭水化物 89.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 750 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 16.9 g	炭水化物 119.9 g		
★ アセロラの日献立★	牛乳		牛乳			
	ひじきジュシー	米、麦、こめ油	豚肉、ひじき、ちきあぎ(大豆)、油揚げ(大豆)	にんじん、椎茸、青ねぎ	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ポークパイオン(鶏・豚)、花かつお	
	さんまの梅煮		さんまの梅煮(小麦・大豆)			
	ゴーヤーとしらすのツナサラダ	三温糖、ごま	しらす、ツナ	ゴーヤー、にんじん、きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
	アセロラゼリー	アセロラゼリー(りんご)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 594 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 20 g	炭水化物 79.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 779 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 27.6 g	炭水化物 100.7 g	
※ 城前小欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	けんちん汁	大豆油、里芋	豚肉	ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、白ねぎ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
	千草焼き		千草焼き(小麦・卵・乳・大豆・鶏)			
	豚肉とキャベツのみそ炒め	大豆油、三温糖	豚肉、赤みそ(大豆)	しょうが、にんにく、キャベツ、ピーマン、もやし、にんじん、たまねぎ	酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 538 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 14.7 g	炭水化物 74.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 711 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 17.8 g	炭水化物 101.4 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)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			
※石川中欠食	16 (月)	牛乳		牛乳					
		ごはん	米						
		かぼちゃのそぼろ煮	大豆油、三温糖、でん粉	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、厚揚げ(大豆)	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、椎茸、グリーンピース	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、みりん、ぬちまーす、花かつお			
		さわらの生姜焼き	三温糖	さわら	しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒			
		ささみの梅香り和え	三温糖	とりささみ、きざみのり	きゅうり、にんじん、だいこん	梅肉(大豆・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす			
		くだもの			くだもの				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 648 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 16.9 g	炭水化物 92.4 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 839 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 20.2 g	炭水化物 123.5 g					
17 (火)	牛乳		牛乳						
	豚キムチうどん	うどん(小麦)、大豆油、三温糖	豚肉、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)	にんにく、白菜キムチ(大豆)、にんじん、しめじ、はくさい、こまつな、きくらげ、白ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、キムチの素(大豆)、ぬちまーす、花かつお				
	レバニラ炒め	大豆油、でん粉	豚レバー	にんにく、しょうが、もやし、たまねぎ、にんじん、にら	こしょう、酒、オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす				
	くだもの			くだもの					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 411 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 16.7 g	炭水化物 45.3 g				
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 495 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 19.6 g	炭水化物 55.1 g				
	18 (水)	牛乳		牛乳					
ごはん	米								
ビビンバ 丼	具(肉) 大豆油、三温糖、でん粉	牛肉	にんにく、しょうが、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ	酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、みりん					
具(ナムル)	ごま、ごま油		もやし、こまつな、にんじん、きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす					
春雨スープ	大豆油、春雨、ごま油	鶏肉	にんじん、ほうれんそう、きくらげ、椎茸	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、鶏がら(卵・鶏)					
カルフィッシュ		カルフィッシュ							
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 558 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 14.3 g	炭水化物 80.8 g					
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 710 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 16 g	炭水化物 108.7 g					
毎月19日は食育の日	牛乳		牛乳						
	ぬちまーすごはん	米				ぬちまーす			
	もずくとじゃがいものみそ汁	じゃがいも	もずく、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	たまねぎ、にんじん、青ねぎ	花かつお				
	豚肉のごまみそ焼き	三温糖、ごま	豚肉、白みそ(大豆)		みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)				
	卵入り人参しりしりー	大豆油	鶏卵、豚肉	にんじん、たまねぎ、にら	ぬちまーす、酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 575 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 16.1 g	炭水化物 78.4 g				
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 759 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 19.1 g	炭水化物 110.2 g				
※伊波小欠食	牛乳		牛乳						
	ごはん	米							
	豆腐のチリソース煮	大豆油、じゃがいも、三温糖、ごま油、でん粉	鶏肉、豆腐(大豆)	にんにく、しょうが、しめじ、きくらげ、白ねぎ、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース	豆板醤(大豆)、チリパウダー、酒、こしょう、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、ウスターソース、チリソース、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)				
	ショーロンポー		ショーロンポー(小麦・大豆・鶏・豚)						
	野菜の塩昆布和え	三温糖、ごま	しらす、糸けずり	はくさい、もやし、にんじん、きゅうり	塩昆布(小麦・大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 16.3 g	炭水化物 87.2 g				
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 744 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 18.1 g	炭水化物 115.5 g				
23 (月)	牛乳		牛乳						
	カツ サラダ サンド	食パン 食パン(小麦・乳・大豆)	チキンカツ(小麦・鶏・大豆)	揚げ油②(小麦・乳・大豆・鶏)					
	タルタル風 サラダ	大豆油	大豆	きゅうり、たまねぎ	マスタード、ワタメ(大豆)、こしょう、ぬちまーす				
	ビーンズスープ	大豆油、三温糖	鶏肉、レッドキドニー、白いんげん豆	にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あお豆(大豆)、トマト缶	酒、こしょう、ワタメ(大豆)、ケチャップ、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ				
	くだもの			くだもの					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 657 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 25.9 g	炭水化物 77 g				
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 794 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 31.2 g	炭水化物 91.5 g				

日	献立名	黄(ぎ)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)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 (火)	牛乳			牛乳					
	わかめごはん	米		わかめごはんの素					
	具だくさんみそ汁	大豆油		鶏肉、赤みそ(大豆)、 みそ(大豆)	にんじん、だいこん、ごぼ う、かぼちゃ、白ねぎ			酒、花かつお	
	魚の黄金焼き			ホキ		裏ごしコーン		ぬちまーす、こしょう、ノンエッグマヨ (大豆)、カレー粉	
	こんにゃくの甘辛いため	大豆油、三温糖		牛肉		しょうが、にんにく、こんに ゃく、にんじん、たまね ぎ、インゲン		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、 ぬちまーす、七味唐辛子(ごま)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 574 kcal		たんぱく質 25.9 g		脂質 15.8 g		炭水化物 77.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 737 kcal		たんぱく質 31.5 g		脂質 19.1 g		炭水化物 104.9 g	
25 (水)	牛乳			牛乳					
	きのこのリゾット	米、オリーブ油		ベーコン(豚)		にんにく、たまねぎ、にん じん、しめじ、まいたけ、 エリンギ、マッシュルー ム、コーン、パセリ		ワイン、こしょう、ぬちまーす、ローリ 工、鶏がら(卵・鶏)	
	チキンのトマトソースかけ	三温糖		鶏肉		にんにく、たまねぎ、トマ ト缶		ケチャップ、トマトソース(大豆)、みりん、 ウスターソース、ぬちまーす	
	ごぼうとナッツのサラダ			アーモンド		ごぼう、赤ピーマン、きゅ うり		ソイグ(大豆)、しょうゆ(小麦・大 豆)、こしょう	
	型抜きレアチーズ			型抜きレアチーズ(乳)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 539 kcal		たんぱく質 19.8 g		脂質 28.8 g		炭水化物 48.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 628 kcal		たんぱく質 23.4 g		脂質 33 g		炭水化物 58.3 g	
26 (木)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	アーサのかきたまスープ	でん粉		アーサ、鶏卵、豆腐(大 豆)	にんじん、えのき			ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小 麦・大豆)、花かつお、鶏がら(卵・ 鶏)	
	タ コ ラ イ ス ミート	大豆油		豚肉、牛肉、豚レバー、 大豆たんぱく(大豆)、 大豆	にんにく、たまねぎ、に んじん、ピーマン			酒、チリパウダー、パブリカ粉、こしょ う、ケチャップ、トマトピューレー、チ リソース、クミンパウダー、マスタード、ぬ ちまーす、ポーク(豚)(鶏・豚)	
	ゆでキャベツ					キャベツ			
	チーズ			チーズ(乳)					
	うまかってん	うまかってん(小麦・アー モンド・大豆・ごま)							
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 630 kcal		たんぱく質 31 g		脂質 23.8 g		炭水化物 72.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 885 kcal		たんぱく質 39.7 g		脂質 30.6 g		炭水化物 111.7 g		
27 (金)	牛乳			牛乳					
	野菜そば	麺 沖縄そば(小麦・大豆)							
	汁	大豆油		豚肉、ちきあぎ(大豆)	にんにく、キャベツ、にん じん、もやし、たまねぎ、 きくらげ			酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大 豆)、七味唐辛子(ごま)、花かつお、 豚がら	
	大豆と芋のみつがらめ	でん粉、さつまいも、大豆 油、三温糖、黒糖、水あめ		大豆、カエリ		揚げ油③(小麦・乳・大豆・鶏)		しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 624 kcal		たんぱく質 24.3 g		脂質 22.1 g		炭水化物 79.6 g	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 763 kcal		たんぱく質 30.1 g		脂質 26.2 g		炭水化物 98.6 g	
30 (月)	牛乳			牛乳					
	ゆかりごはん	米						ゆかり	
	シカムドッチ	大豆油		豚肉、白かまぼこ(大豆)	椎茸、こんにゃく、とうが ん、しょうが、青ねぎ			酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬち まーす、花かつお	
	くるま麩のナゲット			くるま麩のナゲット(小 麦・鶏・大豆)					
	ゴーヤーチャンプルー	大豆油		豚肉、厚揚げ(大豆)、ち きあぎ(大豆)	ゴーヤー、にんじん、たま ねぎ			酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大 豆)、ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 555 kcal		たんぱく質 24.9 g		脂質 16.5 g		炭水化物 73.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 692 kcal		たんぱく質 31.9 g		脂質 19.7 g		炭水化物 92.8 g	
31 (火)	牛乳			牛乳					
	チャーハン	米、こめ油		豚肉	にんにく、にんじん、たま ねぎ、たけのこ、きくら げ、椎茸、コーン、グリーン ピース			こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、 酒、ぬちまーす、ポーク(豚・鶏・豚)、 中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・ 牛)	
	豚テキ	三温糖		豚肉	にんにく			しょうゆ(小麦・大豆)、酒、ウスター ソース	
	ブロッコリーのツナサラダ	三温糖、こめ油		ツナ		ブロッコリー、キャベツ、 にんじん、シークワサー 果汁		酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大 豆)、ぬちまーす	
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 595 kcal		たんぱく質 25.9 g		脂質 15.1 g		炭水化物 86.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 716 kcal		たんぱく質 30.9 g		脂質 18 g		炭水化物 104.6 g	

※城前小欠食