

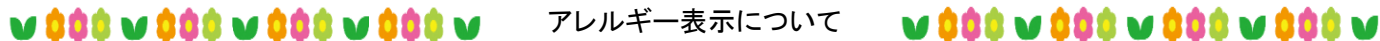


## 端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲しょうぶやよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸の武家社会において、菖蒲が「尚武しょうぶ(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、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も



★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルゲンを表示しています。  
アレルゲンは、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(8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨(20品目)	いくら・キウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・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・かに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、「榊ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しています。

★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(き)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		
こどもの日献立 <b>(金)</b>	牛乳		牛乳			
	ちまき風おこわ	米 もち米 カルシウム 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)	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 チキンブイヨン(鶏)	
	魚の照り焼き	三温糖	まぐろ		酒 おろししょうが みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
	大根の梅肉あえ	三温糖	糸けずり	だいこん きゅうり にんじん 梅肉(りんご・大豆)	酢(小麦) 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(小)	エネルギー - 659 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 14.5 g	炭水化物 104.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 811 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 17.8 g	炭水化物 127.1 g		
<b>(木)</b>	牛乳		牛乳			
	豚めし	米 大麦 カルシウム 米 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆)	にんにく にんじん ごぼう 椎茸 あお豆(大豆)	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん ポークブイヨン(鶏・豚) 花かつお	
	ちきあぎ		野菜コロ天			
	磯香和え	三温糖	きざみのり 糸けずり ちくわ(大豆)	キャベツ もやし こま つな にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	くだもの			紅甘夏(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 519 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 13.9 g	炭水化物 77 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 651 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 17.4 g	炭水化物 96.6 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		
 コーヤの日献立 <b>8</b> <b>(金)</b>	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	沖縄みそ汁	大豆油	豚肉 ポーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	とうがん にんじん へちま もやし なら	酒 花かつお	
	鶏肉の生姜焼き	三温糖	鶏肉		おろししょうが 酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
	ゴーヤチャンプルー	大豆油	卵 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	ぬちまーす 酒 しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 573 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 22.4 g	炭水化物 65.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 794 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 26.6 g	炭水化物 99 g		
 黒糖の日献立 <b>11</b> <b>(月)</b> 石川中 欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	もずくのすまし汁	大豆油	鶏肉 もずく 豆腐(大豆)	にんじん 椎茸 しょうが	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	鶏肉の黒糖みそ焼き	黒糖	鶏肉 白みそ(大豆)		みりん おろししょうが 酒 しょうゆ(小麦・大豆)	
	島野菜きんぴら	大豆油 三温糖 ごま油	ちきあぎ(大豆)	ごぼう カンタパー にんじん しめじ こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 512 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 16.8 g	炭水化物 67.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 709 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 19.4 g	炭水化物 101.6 g		
 アセロラの日献立 <b>12</b> <b>(火)</b>	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	じゃがいものそぼろ煮	大豆油 じゃがいも 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)	にんじん たまねぎ こんにゃく 椎茸 グリンピース	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	ちくわの磯部焼き	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ちくわ(大豆) 豆乳(大豆) 青のり			
	手づくりからしなふりかけ	ごま 三温糖 ごま油	しらす 糸けすり	からしな からしな漬け	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	アセロラゼリー	アセロラゼリー				
一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 562 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 16.2 g	炭水化物 84.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 794 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 20.7 g	炭水化物 122 g		
<b>13</b> <b>(水)</b>	牛乳		牛乳			
	あげぱん	コッペパン(小麦・乳・大豆) 大豆油 黒糖 三温糖	きな粉(大豆)			揚げ①
	ABCスープ	大豆油 じゃがいも ABCマカロニ(小麦) 三温糖	鶏肉 ベーコン(豚)	にんにく にんじん なす たまねぎ セロリ トマト缶	白ワイン(ゼラチン) こしょう ケチャップ ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) ローリエ 豚から(豚)	
	えだまめサラダ	三温糖 オリーブ油	ツナ	あお豆(大豆) にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 545 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 16.7 g	炭水化物 76.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 643 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 19.4 g	炭水化物 90.8 g		
<b>14</b> <b>(木)</b>	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	はるさめスープ	はるさめ ごま油	つくね(鶏)	はくさい こまつな にんじん 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす こしょう 豚から(豚)	揚げ②(小麦・乳・大豆)
	はるまぎ	大豆油	春巻(小麦・大豆・豚)			
	なすの中華みそ炒め	大豆油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	なす 揚げなす たまねぎ にんじん なら しめじ	酒 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 646 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 25.1 g	炭水化物 84.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 901 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 31.1 g	炭水化物 124.8 g		
沖縄本土復帰記念日献立 <b>15</b> <b>(金)</b>	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	米 大麦 カルシウム米 こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 刻み昆布	にんじん 椎茸 青ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん ポークパイオン(鶏・豚) 花かつお	
	もずくの厚焼き玉子		県産もずく入厚焼き玉子(卵・小麦・大豆)			
	白菜のごまじゃこあえ	ごま 三温糖	しらす	はくさい にんじん きゅうり シークワーサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	くだもの			日向夏(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 508 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 15.3 g	炭水化物 71.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 616 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 18 g	炭水化物 87.9 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			
18 (月)		牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 大麦					
		ポークカレー	大豆油 ジャガイモ 小麦粉	豚肉 白花生 白いんげん豆	にんにく ウーシパウダー にんにく たまねぎ なす ピーマン	カレー粉 酒 ベーストチャツネ(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 豚がら(豚)		
		くがにゆでたまご		卵				
		フルーツポンチ	白玉だんご(大豆) カットゼリー(りんご)		みかん 黄桃(もも) パイン			
			一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 679 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 22.3 g	炭水化物 93.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 907 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 25.8 g	炭水化物 134.7 g		
19 (火)		牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		チムシンジ	ジャガイモ	豚レバー 豚肉 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	にんにく だいこん にんにく	酒 花かつお 豚がら(豚)		
		鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏肉		酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん おろししょうが		
		ひじきの和え物	三温糖 大豆油	ひじき ツナ	にんにく きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす コールスロートレッシング		
			一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 525 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 16.8 g	炭水化物 68.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 760 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 21.7 g	炭水化物 104 g		
20 (水)		牛乳		牛乳				
		カラフルピラフ	米 カルシウム米 大麦 こめ油	ウインナー(豚) 鶏肉	ウーシパウダー にんにく にんにく たまねぎ 赤ピーマン マッシュルーム コーン グリンピース	白ワイン(ゼラチン) ぬちまーす こしょう チキンスープ(鶏)		
		魚のバジル焼き		モロ		バジルソース(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
		黄金芋サラダ	黄金芋 ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	ハム(豚・大豆)	きゅうり にんにく	ぬちまーす		
		くだもの			紅甘夏(予定)			
			一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 599 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 19.7 g	炭水化物 81.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 748 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 24.3 g	炭水化物 102.6 g		
21 (木)		牛乳		牛乳				
		野菜そば	めん 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 にんにく 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) 花かつお 豚がら(豚)		
		ヌンクグァー	大豆油 三温糖	豚肉 つくね(鶏) 厚揚げ(大豆)	とうがん にんにく こまつな	酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 豚がら(豚)		
		くだもの			日向夏(予定)			
			一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 576 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 20.5 g	炭水化物 72.8 g	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 724 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 25.1 g	炭水化物 92.7 g	
22 (金)		牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 大麦					
		ビビンバ丼	お肉 大豆油 三温糖 ごま油	豚肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆)	ウーシパウダー にんにく しょうが たまねぎ きくらげ	酒 トウバンジャン(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みりん		
		ナムル	三温糖 ごま油		こまつな もやし にんにく	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)		
		わかめスープ	大豆油 はるさめ ごま油	鶏肉 わかめ	椎茸 とうがん にんにく 白ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキンスープ(鶏) 豚がら(豚)		
		チーズ		ベビーチーズ(乳)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 577 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 20.8 g	炭水化物 72.8 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 789 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 24.4 g	炭水化物 108.2 g		

食育の日

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			
25 (月) 城前小 欠食	牛乳			牛乳					
	ゆかりごはん	米						ゆかり	
	アーサスープ	大豆油 ごま油		鶏肉 アーサ		椎茸 とうがん にんじん		酒 しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす チキンスープ (鶏) 豚から (豚)	
	キャベツ入り平つくね			キャベツ入り平つくね (鶏・豚)					
	パパイヤイリチー	大豆油		ちきあぎ (大豆) ツナ (大豆)		パパイヤ にんじん		しょうゆ (小麦・大豆) ぬち まーす	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯	557 kcal	たんぱく質 22.2 g		脂質 18.2 g		炭水化物 76.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1杯	715 kcal	たんぱく質 27.3 g		脂質 21.2 g		炭水化物 103.8 g	
26 (火)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 大麦							
	けんちん汁	里芋 ごま油		油揚げ (大豆)		だいこん にんじん こ んにゃく 白ねぎ		しょうゆ (小麦・大豆) ぬち まーす 花かつお	
	鶏肉のガーリック焼き			鶏肉				ぬちまーす おろしにんにく ガーリックパウダー	
	もやし炒め	大豆油		豚肉 厚揚げ (大豆) ちきあぎ (大豆)		もやし キャベツ にん じん たら		しょうゆ (小麦・大豆) ぬち まーす	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯	516 kcal	たんぱく質 22.5 g		脂質 17.6 g		炭水化物 66.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1杯	742 kcal	たんぱく質 30.4 g		脂質 22.3 g		炭水化物 101 g	
27 (水)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 大麦							
	マーボー冬瓜	大豆油 三温糖 ごま油 でん粉		豚肉 豚レバー 大豆た んぱく (大豆) 豆腐 (大豆) 麦みそ (大 豆)		ウージパウダー にんに く しょうが とうがん にんじん たまねぎ に ら 椎茸 きくらげ		トウバンジャン (大豆) 酒 テンメンジャン (小麦・大豆) オイスターソース ポークフ イオン (鶏・豚)	
	シューマイ			肉シューマイ (小麦・大 豆・鶏・豚)					
	もやしの中華あえ	ごま 三温糖 ごま油		ハム (豚・大豆)		もやし こまつな にん じん		しょうゆ (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯	564 kcal	たんぱく質 24.2 g		脂質 19.6 g		炭水化物 74.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1杯	824 kcal	たんぱく質 32.8 g		脂質 25.4 g		炭水化物 114.2 g	
28 (木)	牛乳			牛乳					
	深川飯	米 大麦 カルシウム米 こめ油		あさり 鶏肉 ちきあぎ (大豆)		にんじん たけのこ 椎 茸 青ねぎ		酒 しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす みりん ポークフ イオン (鶏・豚) 花かつお	揚げ③ (小麦・ 乳・大 豆・豚)
	きびなごのから揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油		きびなご				ぬちまーす こしょう	
	こまつなとしらすのごま和え	三温糖 ねりごま		しらす 甘口白みそ (大 豆)		こまつな きゅうり も やし にんじん		しょうゆ (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	くだもの					紅甘夏 (予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	1杯	555 kcal	たんぱく質 24.7 g		脂質 16.3 g		炭水化物 75.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1杯	688 kcal	たんぱく質 30.1 g		脂質 20 g		炭水化物 93.4 g	
29 (金) 中体連 応援献立	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 大麦							
	キムチ豚汁	大豆油 じゃがいも		豚肉 豆腐 (大豆) 麦 みそ (大豆) 白みそ (大豆)		たまねぎ にんじん し めじ こぼう こんにゃ く 白ねぎ		酒 キムチ味 (りんご・大豆) みりん 花かつお	
	和風ハンバーグ	三温糖 でん粉		ハンバーグ (豚・鶏・大 豆)		白ねぎ		しょうゆ (小麦・大豆) みり ん 酒 花かつお	
	ひじき炒め	大豆油 三温糖		ひじき 豚肉 大豆 ち きあぎ (大豆)		にんじん 切干大根 こ んにゃく あお豆 (大 豆)		しょうゆ (小麦・大豆) みり ん ぬちまーす 花かつお	
	くだもの					日向夏 (予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	1杯	593 kcal	たんぱく質 25 g		脂質 17.4 g		炭水化物 84.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯	835 kcal	たんぱく質 32.2 g		脂質 21.8 g		炭水化物 125.1 g		