

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食べて1日を元気にスタートさせましょう。

☎ 973-1112 📠 973-1303

### 朝ごはんクイズ 正しいのはどっち?

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

**Q1** 朝ごはんを食べるために何をすればいい?  
**A** 朝早く起きる  
**B** 夜遅くまで起きている

**Q2** 朝ごはんを食べると、体温はどうなる?  
**A** 下がる  
**B** 上がる

**Q3** 朝ごはんを食べた子はどっち?  
**A** 朝ウンチが出なくてモヤモヤ  
**B** 朝ウンチが出てスッキリ!

**Q4** 脳のエネルギーになる食べものはどっち?  
**A** ごはん  
**B** 野菜炒め

**Q5** パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる?  
**A** 目玉焼きとサラダ  
**B** ドーナツとポテト

### 「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

**かしわもち**  
 カシワの葉で、あん入りもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

**ちまき**  
 チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。

**こたえ**  
**Q1**…A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。  
**Q2**…B 眠っている間に下がった体温がもどり、元気に動くことができます。  
**Q3**…B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。  
**Q4**…A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれます。  
**Q5**…A 体をつくるものになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。

### 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・かにか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 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
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(5日)献立	牛乳		牛乳						
	ごはん	米							
	若竹汁		わかめ	大根 えのき にんじん たけのこ			薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお ぬちまーす		
	五目厚焼き卵		五目厚焼き卵(卵・小麦・大豆)						
	こんにゃくの甘辛炒め	三温糖 こめ油	豚肉	こんにゃく ごぼう 玉ねぎ いんげん 人参 にんにく 生姜			醤油(小麦・大豆) みりん 七味唐辛子(ごま)		
	かしわもち	かしわもち							
一食当たりの栄養価		エネルギー	562 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 12.1 g	炭水化物 88.8 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		
6日 (金)  田場・兼原・赤道 夕食	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	冬瓜のみそ汁		鶏肉 わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	冬瓜 えのき 人参 長ねぎ	花かつお	
	さばのカレー焼き	三温糖	さば	生姜	醤油(小麦・大豆) カレー粉 みりん 酒	
	もやしとからし菜炒め	こめ油	厚揚げ(大豆) 無塩せきベーコン(豚)	もやし からし菜 人参 きくらげ	醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 604 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 20.1 g	炭水化物 72.4 g	
9日 (月)  具志川 夕食	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	かしわ汁		鶏肉 油揚げ(大豆)	冬瓜 椎茸 人参 ごぼう 長ねぎ	薄口醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお	
	魚のごまソースかけ	すりごま 白ごま 三温糖 でん粉	ホキ 白みそ(大豆)	生姜	醤油(小麦・大豆) 酒	
	じゃがいも炒め	じゃがいも こめ油	豚肉	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン	こしょう 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 584 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 15.1 g	炭水化物 79.6 g	
10日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	麻婆豆腐	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	豆腐(大豆) 豚ひき肉 大豆 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	たけのこ きくらげ 椎茸 にんにく 生姜 人参 たら 玉ねぎ	豆板醤 テンメンジャン (小麦・ごま・大豆) 醤油(小麦・大豆) ケチャップ ポークフィヨン (鶏・豚)	
	肉しゅうまい		肉しゅうまい (豚・鶏・大豆・小麦)			
	春雨サラダ	春雨 白ごま すりごま 三温糖 ごま油	紅麴ハム(豚・大豆)	もやし きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 641 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 19.9 g	炭水化物 89.5 g	
11日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	さわにわん		鶏肉	大根 ごぼう こんにゃく 椎茸 人参 ねぎ 生姜	花かつお 醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす	
	まぐろのみそ焼き	三温糖	まぐろ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	生姜	みりん 酒	
	豚肉といんげんの炒め物	三温糖 こめ油	豚肉	いんげん 人参 こんにゃく 玉ねぎ きくらげ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	くだもの			ニューサマーオレンジ (予定)		
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 559 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 12.0 g	炭水化物 79.5 g		
12日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	くふあじゅーしー	米 おし麦 こめ油	豚肉 昆布 白かまぼこ	人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)	
	厚揚げのきのこあんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ(大豆)	しめじ えのき 人参 玉ねぎ 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	もやしのごまあえ	三温糖 すりごま 白ごま ごま油	紅麴ハム(豚・大豆)	もやし ほうれん草 きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
	黒糖ピーンズ		黒糖ピーンズ(大豆)			
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 549 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 17.9 g	炭水化物 71.3 g		
13日 (金)	牛乳		牛乳			
	コッパン	コッパン (小麦・乳・大豆)				
	豆と穀物のミネストローネ	じゃがいも 押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび こめ油	無塩せきベーコン(豚) 白いんげん 白花生 えんどう ガルバンソー レンズ豆 大豆 あずき	人参 玉ねぎ きゃべつ 冬瓜 セロリ パセリ	トマト缶 ケチャップ トマトソース(大豆) 豚から ローリエ ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす こしょう	揚げ① ・大豆
	国産豚肉入りコロッケ	国産豚肉入りコロッケ(小麦・大豆・豚) サラダ油(大豆)				
	アスパラソテー	こめ油	豚肉	アスパラ 玉ねぎ 赤ピーマン しめじ 大根 コーン にんにく	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 - 642 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 24.9 g	炭水化物 76.3 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		
16日 (月) 田場小 欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	中華コーンスープ	でん粉	鶏肉 絹ごし豆腐 (大豆)	クリームコーン コーン 玉ねぎ	薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 チキンフイヨン (鶏) 花かつお ぬちまーす	
	魚の甘酢ソースかけ	三温糖 でん粉	ホキ	玉ねぎ ピーマン	酢 (小麦) ケチャップ 醤油 (小麦・大豆) みりん	
	ビーフン炒め	ビーフン こめ油 ごま油	豚肉	人参 きゃべつ もやし 小松菜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークフイヨン (豚) こしょう	
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 546 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 11.1 g	炭水化物 81.6 g	
17日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	ベジタブルカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	鶏肉 豚レバー 大豆 白花豆 白いんげん 脱脂粉乳 (乳)	人参 玉ねぎ ピーマン 裏ごしかぼちゃ にんにく 生姜	カレールー (小麦・牛・鶏・ 大豆) カレー粉 チャツネ (りんご) ウスターソース (りんご・大豆) ぬちまーす ポークフイヨン (鶏・豚)	
	カットコーン			コーン		
	ひじきの梅酢あえ	三温糖 白ごま すりごま	ひじき ちくわ チリメン	もやし きゅうり 人参	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) 梅肉 (大豆・ りんご)	
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 601 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 11.8 g	炭水化物 98.3 g	
18日 (水)	牛乳		牛乳			
	中華麺	中華めん (小麦・大豆)				
	ちゃんぽん汁	ごま油	豚肉 なんと	人参 もやし きゃべつ 椎茸 きくらげ 長ねぎ たけのこ 生姜	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす シママース 酒 こしょう チキンフイヨン (鶏) ポークフイヨン (鶏・豚) 花かつお	
	ミニ肉まん	ミニ肉まん (小麦・大豆・豚・ごま)				
	大根炒め	三温糖 こめ油	鶏肉 厚揚げ (大豆)	大根 人参 いんげん こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 チキンフイヨン (鶏) ぬちまーす	
	くだもの			紅甘夏 (予定)		
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 570 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 16.4 g	炭水化物 76.9 g	
19日 (木) 川崎小 5年 欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	沖縄風みそ汁		豚肉 豆腐 (大豆) 卵 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	白菜 冬瓜 人参 えのき	花かつお	
	さばのてりやき	三温糖 水あめ	さば	生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒	
	糸こんにゃくと野菜の炒り煮	こめ油	豚肉	糸こんにゃく 人参 ごぼう 小松菜 大根 きゃべつ 椎茸 にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 631 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 22.6 g	炭水化物 74.9 g	
20日 (金) 川崎小 5年 欠食	牛乳		牛乳			
	鶏五目ごはん	米 こめ油	鶏肉 油揚げ (大豆)	人参 椎茸 こんにゃく ごぼう	花かつお ポークフイヨン (鶏・豚) 醤油 (小麦・ 大豆) 薄口醤油 (小麦・ 大豆) みりん 酒 ぬちまーす	揚げ② ・小麦 ・大豆 ・豚
	かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ天ぷら (小麦) サラダ油 (大豆)				
	野菜の彩りあえ	白ごま 三温糖 エッグケアマヨネーズ (大豆)		ブロッコリー 人参 大根 きゅうり あお豆 (大豆)	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 - 590 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 22.4 g	炭水化物 74.5 g	
23日 (月) 具志川小 欠食	牛乳		牛乳			
	豆入りひじきごはん	米 こめ油	豚肉 油揚げ (大豆) ちきあげ (大豆) ひじき 大豆	人参 あお豆 (大豆) 椎茸	醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす ポークフイヨン (鶏・豚) 花かつお	
	魚のにんじん焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆)	ホキ	裏ごし人参 玉ねぎ パセリ	ぬちまーす	
	アーモンドあえ	アーモンド 三温糖 オリーブ油 粉末アーモンド	紅麴ハム (豚・大豆)	ブロッコリー 大根 きゅうり 小松菜 人参	薄口醤油 (小麦・大豆) りんご酢 (りんご) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 604 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 24.1 g	炭水化物 66.1 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 (火)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	チキンヌードルスープ	カットスパゲティー (小麦) ジャがいも こめ油	鶏肉	玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	醤油(小麦・大豆) 白ワイン ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)	
	ほうれん草オムレツ		Caたっぷりほうれん草 オムレツ(卵・大豆)			
	チリコンカン	こめ油 三温糖	豚ひき肉 豚レバー 大豆 金時豆	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	ケチャップ チリソース チリパウダー ウスターソース (りんご・大豆) ぬちまーす 赤ワイン	
	くだもの			ぶどう(予定)		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 581 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 20.0 g	炭水化物 72.1 g	
25日 (水)	牛乳		牛乳			
	和風きのこスパゲティー	スパゲティー(小麦) こめ油	鶏肉 無塩せきベーコン (豚)	玉ねぎ 人参 えのき 椎茸 エリンギ しめじ きくらげ にんにく	醤油(小麦・大豆) 白ワイン こしょう ぬちまーす シママース みりん ポークブイヨン (鶏・豚)	揚げ③ ・小麦 ・大豆 ・豚
	子持ちししゃもフライ	サラダ油(大豆)	子持ちししゃもフライ (小麦・大豆)			
	豆っこサラダ	アーモンド エッグケア マヨネーズ(大豆)	大豆 ひよこ豆	大根 きゅうり あお豆 (大豆) コーン	醤油(小麦・大豆) コーンクリーミードレッシング	
	ヨーグルト		ソファール元気ヨーグルト (乳・ゼラチン)			
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 547 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 23.9 g	炭水化物 58.9 g		
26日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	チムシンジ	ジャがいも	豚レバー 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 椎茸 ねぎ にんにく 生姜	酒 花かつお	
	野菜ころ天		野菜ころ天			
	ふーいりちー	湿麩(小麦) こめ油	ツナ	もやし 小松菜 玉ねぎ 人参 きゃべつ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 549 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 11.5 g	炭水化物 81.7 g		
27日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	さつまじる	さつまいも	鶏肉 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 ごぼう 長ねぎ	花かつお	
	チキンのはちみつ焼き	三温糖 はちみつ	鶏肉		醤油(小麦・大豆) みりん 赤ワイン	
	大根とにんにくの芽炒め	こめ油	豚肉	大根 人参 こんにゃく にんにくの芽 きくらげ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークブイヨン (豚)	
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 630 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 18.3 g	炭水化物 83.6 g		
30日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	肉じゃが	ジャがいも 三温糖 こめ油	豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん 糸こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(豚)	
	納豆		納豆(大豆)		納豆のタレ(小麦・大豆)	
	磯香あえ	三温糖	きざみのり 糸けずり ちくわ	きゃべつ もやし 小松菜 人参	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 - 565 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 12.6 g	炭水化物 85.8 g		
31日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	クーリジシ		豚肉 白かまぼこ 卵	冬瓜 こんにゃく 椎茸 ねぎ 生姜	花かつお 醤油(小麦・ 大豆) 酒 ぬちまーす	揚げ④ ・小麦 ・大豆 ・豚
	まぐろカツフライ	サラダ油(大豆)	まぐろカツフライ (小麦・大豆)			
	タマナーチャンブルー	こめ油	厚揚げ(大豆) 豚肉	きゃべつ もやし 玉ねぎ 人参 なら	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 - 602 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 18.1 g	炭水化物 74.3 g		