

令和8年  
5月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に  
表面の「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。  
※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。

宮古島市立平良学校給食共同調理場  
TEL: 0980-72-4241  
FAX: 0980-72-3074

食品群	体内ではたらく
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	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー			P=タンパク質			F=脂質		
	小学校	中学校	基準	小学校	中学校	基準	小学校	中学校	基準
	650	830		21.1	27		21.7	27.7	

### 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごすために、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

#### 食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

#### 睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

#### 運動

日中は元気に体を動かしましょう。

【欠食予定】

- \* 1日(金) 平一小、東小、鏡原小、狩俣小中、池間小中、久松中、西辺中
- \* 8日(金) 北小、久松小
- \* 20日(水)~22日(金) 鏡原小6年
- \* 27日(水)~29日(金) 東小6年

1(金)

タンカンサラダ、牛乳、もずくどん(ごはんのせせり)、ごはん、とうにゅうのみそしる

### クイズ

5月8日は「〇-〇-の日」！あるみやーく食材がサラダの主役になって給食に登場します！この日に使用される「〇-〇-」は宮古島市でとれたものです！！今が旬のおいしいみやーく食材を味わいましょう♡クイズの答えは5月8日の献立がなんのサラダになっているか確認してみてくださいね

7(木) こどもの日献立(5/5)

はつがげんまいいり、ひらつね、牛乳、かしわもち、なまりぶしのたきこみごはん、ごぼうサラダ

8(金) ゴーヤーの日

ゴーヤーサラダ、牛乳、ベビーチーズ、さばのゆずみそに、ごはん、とりじり

11(月)

りんご、かいそうサラダ、牛乳、ごはん、ポークカレー

12(火) アセロラの日

うのはなコロッケ、牛乳、アセロラミルク、スパゲティミート、チョップドサラダ

13(水)

いそかあえ、牛乳、さんまのおかか、ごはん、とうがんのそぼろに

14(木)

オレンジ、牛乳、とんかつ、かりかりうめとひじきのごはん、ささみのわふうサラダ

15(金) 本土復帰記念日

タマナーチャンプルー、牛乳、おさかなふりかけ、ちくさやき、ごはん、シムヌ

18(月)

はくさいのこまじやこあえ、牛乳、レモンゼリー、プルコギどん(ごはんのせせり)、ごはん、わかめスープ

19(火)

ツナコリーサラダ、牛乳、カルフィッシュ、とりぞうすい、ホキのてんたまあげ

20(水)

タコライス(やさしいチーズ)、牛乳、タコライス(タコスミート)、ごはん、ABCスープ

21(木) 琉球料理の日

うむくじてんぷら、牛乳、オレンジ、うむくじてんぷら、クープジュシー、だいこんのシークワサーあえ

22(金)

にくだんこのあますあん、牛乳、あげぎょうざ、ごはん、はるさめスープ

25(月)

のりマヨあえ、牛乳、とりそぼろどん(ごはんのせせり)、ごはん、あさりのみそしる

26(火)

トマトミートオムレツ、牛乳、チョコプリン、あおじそペンネ、かぼちゃサラダ

27(水)

ゆかりあえ、牛乳、のりのつくだに、ぶりフライ、ごはん、じゃがいものみそしる

28(木)

だいこんのツナサラダ、牛乳、チキンステーキ、フォカッチャ、にんじんにんじんポタージュ

29(金)

とうにゅうプリンタルト、牛乳、れんごんいりひらつね(のり、せせり)、ごはん、シカドムチ

※材料・天候によって献立を変更することがあります。  
※主食のごはんは「いちば」に製造配送を委託しています(炊き込みごはん・ジュシー・リゾット・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)。