

令和元年 5月の予定献立表

宮古島市立平良学校給食共同調理場

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。

食品群	体内ではたらし
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 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学		640 kcal	24.0 g	21.3 g
中学		820 kcal	30.0 g	27.3 g

こ ん だ て		7 (火) うちなー風やきそば いわしおかか煮 大根の梅あえ プチたい焼き 牛乳	8 (水) ごはん チキンカレー グリーンサラダ オレンジ 牛乳	9 (木) バックーハウスパン ミネストローネ てりやきパティ パパイアサラダ スライスチーズ 牛乳	10 (金) ゆかりごはん アーサ汁 ししゃもフライ 筑前煮 牛乳
		牛乳、アタラシイいわしおかか煮、ゆかり、小豆	牛乳、とりくに、タラシ	牛乳、脱脂粉乳、タラシ、とりくに、タラシ、タラシ、まぐろ、チーズ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、ゆかり
		スパゲティ、油、しょうゆ、ゴマ、ゆかり、ゴマ油、こむぎこ	タラシ、ゆかり、こむぎこ、ゆかり、タラシ、しょうゆ	こむぎこ、ゆかり、パン粉、タラシ、しょうゆ、みずあめ、ゴマ	タラシ、ゆかり、しょうゆ、油、タラシ
		タラシ、タラシ、タラシ、きくらげ、タラシ、タラシ、タラシ	タラシ、タラシ、なす、タラシ、タラシ、タラシ、タラシ、タラシ	タラシ、タラシ、タラシ、タラシ、タラシ、タラシ、タラシ、タラシ	しそ、タラシ、タラシ、タラシ、タラシ、タラシ、タラシ、タラシ
あ か き		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
み ど り		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
小 学 生		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
こ ん だ て	13 (月)	ひじきごはん さんまかんろに おかかあえ グレープフルーツ 牛乳	14 (火) なかよしパン ビーフストロガノフ オムレツ カラフルサラダ 牛乳	15 (水) ごはん いなむどうち あぶらみそ パパイアイリチー 牛乳 いなむどうちとは 豚肉やかまづが 入った白みその汁物です	16 (木) スパゲティミートソース うの花コロッケ サラダ 米粉のカップケーキ 牛乳
		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
あ か き		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
み ど り		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
小 学 生		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
こ ん だ て	20 (月)	チャーハン 平つくね 春雨サラダ シークワサーゼリー 牛乳	21 (火) 黒糖パン かぼちゃのポタージュ ジャーマンポテト スライスパイン 牛乳	22 (水) ごはん けんちん汁 くるまぜのナゲット 切り干し大根イリチー 牛乳 イリチーとは 「炒め煮」のことです	23 (木) コッペパン あさりチャウダー チリコンカン サラダ 牛乳
		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
あ か き		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
み ど り		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
小 学 生		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
こ ん だ て	27 (月)	クファージュシー さんま梅煮 白和え 蒸しケーキ 牛乳 クファージュ シーとは 豚三枚肉を つけた たきこみごはん です	28 (火) 紅芋パン ミートボールスープ 白身魚フライ かぼちゃサラダ 牛乳	29 (水) ごはん ハヤシライス 海藻サラダ りんご 牛乳	30 (木) はいがなかよしパン コンソメスープ ささみチーズフライ ブロッコリーのサラダ 牛乳
		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
あ か き		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
み ど り		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
小 学 生		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
こ ん だ て	31 (金)	ごはん 中華スープ 大学いも 厚揚げチリソース 牛乳	ごはん 中華スープ 大学いも 厚揚げチリソース 牛乳	ごはん 中華スープ 大学いも 厚揚げチリソース 牛乳	ごはん 中華スープ 大学いも 厚揚げチリソース 牛乳
		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
あ か き		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
み ど り		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ
小 学 生		牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ	牛乳、アタラシイ、ゆかり、タラシ、タラシ、タラシ

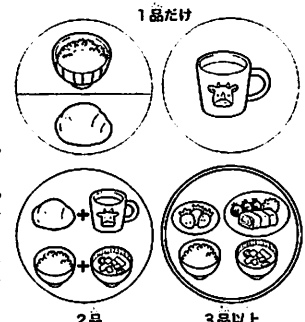


元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれる！

どんな朝ごはんを
食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえってみたいことはありますか？
「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。朝ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



学校給食費は、期限内に納めましょう。