

5月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「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。

食品群	体内ではたつき
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	650	32.5
中学校	830	41.5	27.6

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ヶ月、新しい環境に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。睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。

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。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か口に入れることから始めましょう。

食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

1(金) こどもの日献立

かしわもち
ぶたにくのみそいため
わぎごはん
わかたけじる

4(月) **みどりの日**

5(火) **こどもの日**

6(水) **振替休日**

7(木)

8(金) **ゴーヤーの日献立**

5月8日はゴーヤーの日です

5月8日のゴーヤーの日にあわせて、「ゴーヤーサラダ」が給食に登場します。この日に使用されるゴーヤーは、宮古島市でとれたものです！

農家さんが愛情いっぱい育ててくれた今が旬の新鮮でおいしいみゃーく食材を味わいましょう。

ベビーチーズ
ポークカレー
げんまいごはん

パパイアサラダ
ちゅうかどん
わかめスープ

<p>11(月)</p> <p>フレンチサラダ オムライス(チキンライス) にくだんごスープ</p>	<p>12(火)</p> <p>やさいいため げんまいごはん かしわじる</p>	<p>13(水)</p> <p>れんこんいため げんまいごはん とんじる</p>	<p>14(木)</p> <p>かぼちゃサラダ しょうゆラーメン ミニにくまん</p>	<p>15(金) 沖縄本土復帰記念日献立</p> <p>シークワサーゼリー クワージュシー ★クーリジシ</p>
<p>あかきみどり</p> <p>無塩せきベーコン、卵シート、牛乳、ハム、桜島とり肉だんご、とり肉 はるさめ、こめ、油</p> <p>小学校 C 528 P 25.2 F 16.9 中学校 C 632 P 30.2 F 18.8</p>	<p>あかきみどり</p> <p>とうふ、油あげ、さば、ぶた肉、とり肉、みそ、牛乳 さとう、こめ、ローカット玄米、油</p> <p>小学校 C 618 P 30.6 F 25.7 中学校 C 759 P 37.6 F 30.8</p>	<p>あかきみどり</p> <p>とうふ、ちくわ、ぶた肉、みそ、あおのり、かつおぶし、牛乳 じゃがいも、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、さとう、こめ、ローカット玄米、油</p> <p>小学校 C 600 P 24.2 F 21.9 中学校 C 738 P 28.5 F 26.6</p>	<p>あかきみどり</p> <p>かまぼこ、ぶた肉、牛乳 じゃがいも、ねりごま、ノンエッグマヨネーズ、さとう、こめ、ちゅうかめん、油、ミニ肉まん</p> <p>小学校 C 598 P 26.4 F 20.8 中学校 C 745 P 32.7 F 24.1</p>	<p>あかきみどり</p> <p>かまぼこ、ぶた肉、ツナ、こんぶ、★たまご、牛乳 シークワサーゼリー、こめ、油</p> <p>小学校 C 528 P 26.8 F 15.1 中学校 C 640 P 33.4 F 17.0</p>

<p>18(月)</p> <p>だいずとごぎかなのいそあえ みゃこじましおぶたどん げんまいごはん とうがんスープ</p>	<p>19(火)</p> <p>りんご ぶたにくとごぼうのしぐれに きびごはん ごまみそしる</p>	<p>20(水)</p> <p>ぶたキムチ ひじきしゅうまい げんまいごはん ごもくスープ</p>	<p>21(木) 琉球料理の日献立</p> <p>ゴーヤーチャンプルー いわしのかんろに むぎごはん シカムドウチ</p>	<p>22(金)</p> <p>ごぼうサラダ あげパン ポトフ</p>
<p>あかきみどり</p> <p>とうふ、ぶた肉、とり肉、だいず、あおのり、かたくりいなし、牛乳 でんぶん、水あめ、ごま油、さとう、ことう、アーモンド、ごま、こめ、ローカット玄米</p> <p>小学校 C 592 P 31.0 F 18.2 中学校 C 739 P 38.6 F 22.1</p>	<p>あかきみどり</p> <p>とうふ、ぶた肉、とり肉、みそ、牛乳 じゃがいも、ごま油、さとう、ごま、もちきび、こめ</p> <p>小学校 C 553 P 25.1 F 14.0 中学校 C 674 P 31.0 F 15.7</p>	<p>あかきみどり</p> <p>とうふ、ぶた肉、とり肉、ひじきしゅうまい、牛乳 さとう、こめ、ローカット玄米、油</p> <p>小学校 C 560 P 21.5 F 20.4 中学校 C 676 P 25.7 F 23.4</p>	<p>あかきみどり</p> <p>とうふ、かまぼこ、ぶた肉、かつおぶし、いわし甘露煮、たまご、牛乳 むぎ、こめ、油</p> <p>小学校 C 646 P 31.2 F 25.6 中学校 C 768 P 36.5 F 29.2</p>	<p>あかきみどり</p> <p>スキムミルク、きな粉、牛乳、ぶた肉、荒挽ウインナー じゃがいも、ねりごま、油、ノンエッグマヨネーズ、さとう、ことう、アーモンド、ごま、コッペパン</p> <p>小学校 C 654 P 25.3 F 28.1 中学校 C 819 P 32.0 F 34.3</p>

<p>25(月) 結の橋開校お祝い献立</p> <p>ゆいのはしおいわいカップケーキ きびごはん イナムドウチ</p>	<p>26(火)</p> <p>きりぼしだいこんのあえものからあげ たかなチャーハン ちゅうかスープ</p>	<p>27(水)</p> <p>ナタデココフルーツ もずくどん げんまいごはん</p>	<p>28(木)</p> <p>オレンジ イタリアンサラダ スパゲティミートソース くるまふのナゲット</p>	<p>29(金)</p> <p>やさいのツナあえ とマトミートオムレツ ことうパン コーンスープ</p>
<p>あかきみどり</p> <p>かまぼこ、ぶた肉、牛乳、みそ、こんぶ、たまご 粉糖、メープルジャム、さとう、バター、こむぎ粉、もちきび、こめ、油</p> <p>小学校 C 701 P 28.2 F 18.7 中学校 C 820 P 34.4 F 20.0</p>	<p>あかきみどり</p> <p>とうふ、ぶた肉、からあげ、たまご、ツナ、わかめ、たまご、牛乳 ごま油、さとう、ごま、こめ、油</p> <p>小学校 C 575 P 26.9 F 20.8 中学校 C 677 P 31.3 F 22.8</p>	<p>あかきみどり</p> <p>とうふ、ぶた肉、みそ、牛乳、もずく でんぶん、さとう、こめ、ローカット玄米、油</p> <p>小学校 C 549 P 20.3 F 14.1 中学校 C 681 P 24.6 F 16.2</p>	<p>あかきみどり</p> <p>ぶた肉、ぶたレバー、だいず、くるまふナゲット、牛乳 アーモンド、スパゲティ、油</p> <p>小学校 C 657 P 26.9 F 22.7 中学校 C 852 P 35.7 F 28.6</p>	<p>あかきみどり</p> <p>スキムミルク、ツナ、ひじき、マトミートオムレツ、牛乳、とり肉 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、さとう、黒糖パン、油</p> <p>小学校 C 653 P 24.4 F 25.0 中学校 C 829 P 30.4 F 30.6</p>