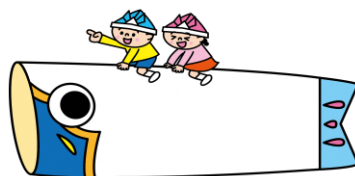


令和4年  
5月の予定献立表



宮古島市立伊良部学校給食共同調理場

TEL: 0980-78-3311  
FAX: 0980-78-5181

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

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

こ ん だ て	2(月)		<p>5月5日は、男の子の健やかな成長をねがってお祝いする「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形をかざり、しょうぶの葉や根を入れた「しょうぶ湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのおかしを食べる風習があります。</p>	6(金)						
	あか	牛乳、たまご、ぶたにく、だいず、とりにく、あずき		牛乳、ぎゅうにく						
	き	こめ、むぎ、油、さとう、もちこ		こめ、むぎ、油						
	みどり	にんじん、インゲン、しょうが、とうがん、しいたけ、こまつな、だいこん、きゅうり、レモン果汁		にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、グリーンピース、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、みかん、もも、パイン、ナタデココ						
	小学校	C 662 P 29.3 F 20.7		C 612 P 23.4 F 15.7						
中学校	C 804 P 35.8 F 24.8		C 754 P 28 F 18.2							
こ ん だ て	9(月)		10(火)		11(水)		12(木)アセロラの日		13(金)	
	あか	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、とうふ、いわし	牛乳、ぶたにく、みそ、たまご、とうふ、ベーコン、チーズ	牛乳、とりにく、だいず、くわがめ、こんぶ、つまた、白キリンサイ、かにかま、チーズ	牛乳、とりにく、たまご、こんぶ、ぶたにく	牛乳、きなこ、ぶたにく、ミニウインナー、ハム				
	き	こめ、油	こめ、もちきび、油、じゃがいも、さとう	こめ、麦、小麦粉、油、さとう、じゃがいも、ごま	こめ、むぎ、油、でんぶん、ごま、さとう、ごま油、アセロラゼリー	コッペパン、油、さとう、アーモンド、こくとう、じゃがいも				
	みどり	こんにゃく、しいたけ、とうがん、しょうが、きゃべつ、にんじん、もやし、こまつな、うめ	しいたけ、しめじ、えのき、こまつな、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース、パセリ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、だいこん、なす、プルーン	にんじん、しいたけ、ねぎ、きゃべつ、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、セロリ、しめじ、にんにく、パパイア、きゅうり				
	小学校	C 603 P 27.3 F 21.8	C 636 P 29.1 F 20.3	C 651 P 25.7 F 18.9	C 635 P 23.3 F 23.3	C 623 P 25.1 F 24.3				
中学校	C 737 P 32.9 F 25.8	C 784 P 35.8 F 23.8	C 788 P 30.4 F 21.1	C 773 P 28.1 F 27.8	C 779 P 31 F 29.4					
こ ん だ て	16(月)		17(火)		18(水)		19(木)りゅうきゅう料理の日		20(金)	
	あか	牛乳、たまご、とりにく、マグロ、ハム	牛乳、とりにく、ぶたにく、とうふ、わかめ、チーズ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、ポーク	牛乳、ぶたにく、うずらの卵、わかめ、とうふ、とりにく				
	き	こめ、油、はるさめ	こめ、もちきび、油、さとう、こむぎこ、ごま、ごま油	おきなわそば、ごま油、べにいも、もちこ、さとう、油	こめ、きび、油、こむぎこ、さとう、こくとう、ごま	こめ、むぎ、油、ごま油、さとう、こむぎこ				
	みどり	ピーマン、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、はくさい、しいたけ、きゃべつ、きゅうり、コーン	へちま、えのき、ごぼう、にんじん、こんにゃく、きくらげ	しょうが、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、もやし、パルダマ、きゅうり、こまつな、コーン	しいたけ、こんにゃく、パパイア、にんじん、にら	にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、はくさい、にんにく、絹さや、えのき、なごねぎ				
	小学校	C 608 P 26.5 F 15.3	C 634 P 25.1 F 21.9	C 623 P 25.2 F 19.6	C 647 P 24.1 F 15.2	C 615 P 26.7 F 17.7				
中学校	C 743 P 31.1 F 16.6	C 794 P 31.2 F 26.8	C 754 P 31.2 F 22.5	C 751 P 28.5 F 17.1	C 730 P 32 F 19.9					
こ ん だ て	23(月)		24(火)		25(水)		26(木)開校記念日		27(金)	
	あか	牛乳、ぶたにく、ポーク、あつあげ、こんぶ、とりにく、かまぼこ	牛乳、ぶたにく、みそ、ひじき、かまぼこ、うずあげ、だいず、ちくわ、あおのり、かつおぶし	牛乳、ぶたにく、きぬぎあげ、みそ、たまご、とりにく	牛乳、ぶたにく、ぶたなかみ、こんぶ、かまぼこ、マグロ、たまご	牛乳、ベーコン、とりにく、ハム、白いんげん				
	き	こめ、きび、油、さとう、くるまふ	こめ、油、さとう、生クリーム、ノンエッグマヨネーズ	こめ、麦、小麦粉、油、さとう、でんぶん、ごま	こめ、くろまい、油、さとう、こむぎこ、メープルシロップ、バター	コッペパン、油、さとう、マヨネーズ				
	みどり	にんじん、とうがん、こまつな、こんにゃく、パイン	なんこう、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゃべつ、にら	とうがん、にんじん、たまねぎ、しょうが、ながねぎ、きゅうり、もやし、ほうれん草	しいたけ、こんにゃく、しょうが、にんじん、切り干しだいこん	トマト、たまねぎ、にんじん、にんにく、セロリ、かぼちゃ、きゅうり、パイン				
	小学校	C 623 P 26.8 F 17.4	C 630 P 26.5 F 21.3	C 618 P 21.9 F 20.4	C 705 P 32.8 F 26.4	C 683 P 26.4 F 28.1				
中学校	C 769 P 33.8 F 20.9	C 753 P 31.2 F 24.7	C 742 P 25.6 F 23.3	C 870 P 39.2 F 29.4	C 860 P 32.2 F 34.1					
こ ん だ て	30(月)		31(火)		<p>こころ からだ げんき すこすこ</p> <p><b>心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!</b></p> <p>早寝・早起きを心がける</p> <p>朝・昼・夕の3食をしっかり食べる</p> <p>日中は元気に体を動かす</p>					
	あか	牛乳、とりにく、たまご、ぶたにく、みそ	牛乳、魚そうめん、もずく、ポーク、とうふ、たまご、とりにく、かつおぶし							
	き	こめ、油、でんぶん	こめ、きび、油、さとう、でんぶん							
	みどり	コーン、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゃべつ、たけのこ、しめじ、オレンジ	しいたけ、にんじん、ながねぎ、にがうり、たまねぎ、だいこん、しそ							
	小学校	C 587 P 26.5 F 14.5	C 590 P 29.9 F 17							
中学校	C 722 P 32.5 F 16.4	C 730 P 36.6 F 19.7								