

令和2年

5月の予定献立表



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

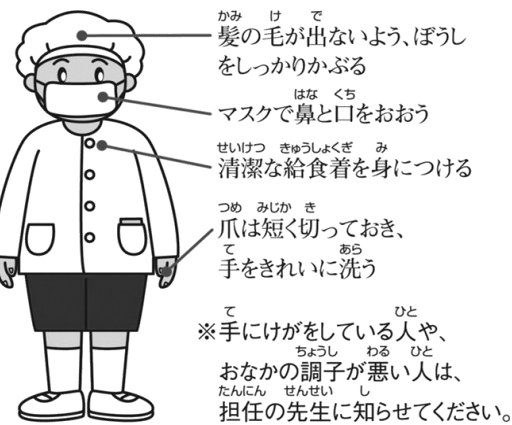
宮古島市上野学校給食共同調理場

TEL: 0980-76-6245
FAX: 0980-76-6299

こ ん だ て	今年もおいしい給食つくります! 進級・入学おめでとうございます。学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康のため、栄養バランスを考えて作っています。今年度の給食も、色んな献立を提供していきますので、楽しみに！ えいようまんてん!	19(火) 小1 欠食 いわしの生姜煮 ネーブル クービーリチー 黒米ごはん イナムドウチ	20(水) 中華ポテト 回鍋肉 (ホイコーロー) 麦ごはん にら玉スープ	21(木) 鮭のホイル焼き ネーブル ひじきの炒め煮 麦ごはん キャベツのみそ汁	22(金) 花野菜のサラダ バナナ 揚げパン 冬瓜のカレー煮
		ぶた肉、甘口しろみそ、昆布、いわし、牛乳、かまぼこ	ぶた肉、たまご、牛乳	さけ、ちくわ、大豆、赤みそ、白みそ、ひじき、牛乳、うすあげ	あつあげ、しいら、ツナ、きな粉、牛乳
		サラダ油、麦、黒米、米	ごま油、さんおんとう、サラダ油、麦、さつまいも、米、くろごま	マヨネーズ、さんおんとう、サラダ油、麦、米	でん粉、マヨネーズ、グラニューとう、さんおんとう、サラダ油、アーモンド、小麦粉、バター
		こんにやく、からしな、だいこん、にんじん、しいたけ、ネーブル、オレンジ	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、ピーマン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのき、しめじ、こんにやく、ネーブル、オレンジ	キャベツ、たまねぎ、とうがん、えのき、ブロッコリー、カリフラワー、あお豆、バナナ
こ ん だ て	ちくわの磯辺あげ ネーブル なんこうの炒め物 ゆかりごはん じゃがいものみそ汁	25(月)	26(火) アーサ入り卵焼き ごまジャコサラダ 麦ごはん 肉じゃが	27(水) フルーツヨーグルト グリーンサラダ カレーライス	28(木) さばの南部焼き ネーブル キャベツのごま和え 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁
		ツナ、赤みそ、白みそ、青のり、牛乳、ちくわ	とうふ、ぶた肉、たまご、ツナ、アーサ、チリメン、牛乳	とり肉、ヨーグルト、とりレバー、牛乳	さば、ツナ、赤みそ、白みそ、牛乳、うすあげ
		じゃがいも、サラダ油、小麦粉、麦、米	じゃがいも、ごま油、さんおんとう、こくとう、サラダ油、白ごま、白すりごま、麦、米	じゃがいも、さんおんとう、サラダ油、アーモンド、麦、里芋、米	ねりごま、さんおんとう、黒ごま、白ごま、白すりごま、麦、米
		たまねぎ、にら、にんじん、なんこう、いんげん、パパイア、ネーブル、オレンジ	しらたき、キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、いんげん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、バナナ、パイン缶、もも缶、レーズン、あお豆	キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、もやし、コーン、りんご、ごぼう
あ か き み ど り	きゅうしょくじかん 給食時間の過ごし方	きゅうしょく 給食の前には、必ず手を洗いましょう じょうず 上手な手洗い方法 1 手を水でぬらし、せっけんをつけ、泡立てる 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首を順に洗う 3 水でしっかりと洗い流す 4 清潔なハンカチやタオルでふく	きゅうしょく 給食の前には、必ず手を洗いましょう じょうず 上手な手洗い方法 1 手を水でぬらし、せっけんをつけ、泡立てる 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首を順に洗う 3 水でしっかりと洗い流す 4 清潔なハンカチやタオルでふく	きゅうしょく 給食の前には、必ず手を洗いましょう じょうず 上手な手洗い方法 1 手を水でぬらし、せっけんをつけ、泡立てる 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首を順に洗う 3 水でしっかりと洗い流す 4 清潔なハンカチやタオルでふく	きゅうしょく 給食の前には、必ず手を洗いましょう じょうず 上手な手洗い方法 1 手を水でぬらし、せっけんをつけ、泡立てる 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首を順に洗う 3 水でしっかりと洗い流す 4 清潔なハンカチやタオルでふく

給食時間の過ごし方

給食当番は、身支度をきちんと整えましょう



よい姿勢で食べましょう



給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法



こんなことに気をつけましょう



※材料・天候によって献立を変更することがあります。