

令和4年  
5月の予定献立表



食品群	体内でのほたらき
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	体の調子をどとのえる

宮古島市上野学校給食共同調理場  
TEL: 76-6245  
FAX: 76-6299

こ ん だ て	2(月) ※上野小欠食 ごぼう包焼 ネーブル バンバンジー 麦ごはん 中華五目煮				6(金) こどもの日こんだて あじフライ 柏もち パパイヤの和え物 たけのこごはん わかめのみそ汁
	あか あつあげ、とり肉、とりさきみ、大豆、豚肉、牛乳				とうふ、あぶらあげ、ツナ、赤みそ、白みそ、わかめ、あじ、牛乳
	き でん粉、白ごま、ごま油、三温糖、麦、米、小麦粉、ねりごま				三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米、パン粉、小麦粉、上新粉、小豆、水あめ
	みどり こんにやく、きゅうり、だいこん、ごぼう、たまねぎ、しいたけ、にんじん、もやし、たけのこ、にんにく、しょうが、木くらげ、ネーブルオレンジ				きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、たけのこ、しいたけ、きぬさや、パパイヤ
	小学校 C 587 P 23.6 F 16.6				C 664 P 26 F 19.2
中学校 C 752 P 30.6 F 20.4	C 771 P 29.2 F 22.1				
こ ん だ て	9(月) ゴーヤーの日(5/8)こんだて りんご 納豆みそ 麦ごはん 具だくさん汁				10(火) こ(5)く とう(10)の日こんだて あふ(黒糖蒸しケーキ) ながなごま和え 麦ごはん 冬瓜のカレー煮
	あか とうふ、納豆、豚肉、ぶた肉、鶏卵、赤みそ、白みそ、糸けずり、牛乳、あつあげ				あつあげ、ぶたレバー、とり肉、牛乳、赤みそ、鶏糸卵
	き じゃがいも、三温糖、サラダ油、麦、米				でん粉、三温糖、ことう、サラダ油、黒ごま、白ごま、小麦粉、麦、米
	みどり キャベツ、とうがん、ゴーヤー、にんじん、長ねぎ、しょうが、木くらげ、こまつな、こんにやく、りんご				キャベツ、たまねぎ、とうがん、もやし、えのきたけ、にがな、しょうが、ウージパウダー、あお豆
	小学校 C 577 P 22.7 F 15.7				C 651 P 21 F 15.5
中学校 C 698 P 27.6 F 18	C 799 P 25 F 17.5				
こ ん だ て	16(月) しいらのみそマヨ焼き きゅうりとちくわの酢の物 麦ごはん 切干大根とじゃがいもの煮物				11(水) ウイナー ネーブル チリコンカン コッペパン コーンチャウダー
	あか とうふ、納豆、豚肉、ぶた肉、鶏卵、赤みそ、白みそ、糸けずり、牛乳、あつあげ				豚肉、ぶたレバー、牛乳、赤インゲン豆、大豆、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳、ウイナー
	き じゃがいも、三温糖、サラダ油、麦、米				じゃがいも、小麦粉、コッペパン、無塩バター、サラダ油
	みどり キャベツ、とうがん、ゴーヤー、にんじん、長ねぎ、しょうが、木くらげ、こまつな、こんにやく、りんご				たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、コーン、トマト缶、にんにく、木くらげ、ネーブルオレンジ
	小学校 C 577 P 22.7 F 15.7				C 646 P 29.2 F 21.8
中学校 C 698 P 27.6 F 18	C 741 P 33.5 F 24.5				
こ ん だ て	17(火) かぼちゃと豆のサラダ ネーブル ベジタブルスープ スパゲティミートソース				12(木) アセロラの日こんだて りんご アセロラゼリー ファーイリチー 麦ごはん とうふのみそ汁
	あか ちくわ、ぶた肉、赤みそ、わかめ、牛乳、しいら				とうふ、グルクン、ぶた肉、鶏卵、赤みそ、白みそ、糸けずり、牛乳
	き じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米				でん粉、サラダ油、ふ、小麦粉、麦、アセロラゼリー、米
	みどり きゅうり、切干大根、にんじん、あお豆、こんにやく、コーン				からしな、にんじん、えのきたけ、こまつな、パパイヤ
	小学校 C 659 P 28.5 F 21.8				C 650 P 30 F 19.2
中学校 C 808 P 34.8 F 25.9	C 783 P 35 F 22.3				
こ ん だ て	23(月) さばの南部焼き ネーブル なすとピーマンの甘辛炒め 麦ごはん もずくのみそ汁				13(金) りんご ギョーザ にらじゃが 麦ごはん 春雨スープ
	あか とうふ、もずく、さば、ぶた肉、赤みそ、白みそ、牛乳、あつあげ				豚肉、赤みそ、牛乳
	き でん粉、ごま油、三温糖、黒ごま、白ごま、麦、米				でん粉、小麦粉、ごま油、三温糖、はるさめ、サラダ油、麦、米、じゃがいも
	みどり 切干大根、たまねぎ、なす、にんじん、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、木くらげ、ネーブルオレンジ				たまねぎ、にら、にんじん、もやし、にんにく、しょうが、こまつな、キャベツ、はくさい、りんご
	小学校 C 623 P 27.4 F 21.4				C 697 P 18.5 F 21.1
中学校 C 757 P 33.1 F 24.9	C 892 P 23.1 F 27				
こ ん だ て	30(月) さばのピリ辛焼き りんご ゴーヤーのツナ和え 中華まき風 たきこみご飯 ワンタンスープ				14(水) 豚肉のロベール風 キャベツのレモンサラダ 黒糖パン ジュリエンヌスープ
	あか さば、とり肉、ツナ、大豆、豚肉、牛乳				豚肉、ベーコン、チーズ、牛乳
	き でん粉、ごま油、三温糖、黒ごま、白ごま、麦、米				オリーブ油、三温糖、小麦粉、黒糖パン、無塩バター
	みどり 切干大根、たまねぎ、なす、にんじん、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、木くらげ、ネーブルオレンジ				キャベツ、きゅうり、みずな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、マッシュルーム、コーン、トマト缶
	小学校 C 623 P 27.4 F 21.4				C 632 P 26.1 F 24.2
中学校 C 757 P 33.1 F 24.9	C 752 P 31.3 F 29				
こ ん だ て	31(火) 大豆の甘辛煮 アーサ入りゆしどうふ汁 冬瓜のそぼろあんかけ丼				15(木) 食育の日こんだて りんご 鶏の照り焼き 千切りイリチー 麦ごはん 赤魚のみそ汁
	あか さば、とり肉、ツナ、大豆、豚肉、牛乳				とうふ、牛肉、鶏卵、牛乳
	き でん粉、ごま油、三温糖、黒ごま、白ごま、麦、米				コーンフレーク、マシュマロ、無塩バター、でん粉、ごま油、三温糖、黒ごま、白ごま、麦、米
	みどり 切干大根、たまねぎ、なす、にんじん、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、木くらげ、ネーブルオレンジ				にら、ピーマン、赤ピーマン、コーン、たけのこ、にんにく、しょうが、しいたけ、こまつな
	小学校 C 614 P 31.4 F 22.4				C 625 P 24.1 F 14.7
中学校 C 745 P 38.4 F 26.5	C 819 P 30 F 17.2				
こ ん だ て	30(月) さばのピリ辛焼き りんご ゴーヤーのツナ和え 中華まき風 たきこみご飯 ワンタンスープ				16(金) こどもの日こんだて あじフライ 柏もち パパイヤの和え物 たけのこごはん わかめのみそ汁
	あか さば、とり肉、ツナ、大豆、豚肉、牛乳				とうふ、あぶらあげ、ツナ、赤みそ、白みそ、わかめ、あじ、牛乳
	き 小麥粉、水あめ、でん粉、もち米、ごま油、三温糖、白ごま、麦、米				三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米、パン粉、小麦粉、上新粉、小豆、水あめ
	みどり たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、長ねぎ、もやし、たけのこ、にんにく、しょうが、木くらげ、こまつな、パパイヤ、りんご、しいたけ、ねぎ				きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、たけのこ、しいたけ、きぬさや、パパイヤ
	小学校 C 614 P 31.4 F 22.4				C 664 P 26 F 19.2
中学校 C 745 P 38.4 F 26.5	C 771 P 29.2 F 22.1				

**朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!**

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?

学年	国語 (%)	算数 (%)	英語 (%)
小学校6年生	65.6	68.1	45.3
中学校3年生	74.8	60.6	62.5
	44.9	58.0	45.7

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

5月はこどもの日や母の日など、楽しい行事がいっぱいです。給食でも行事にちなんで献立を取り入れているので、楽しみにしていてください。みなさんはGWの連休中も、早寝・早起き・朝ごはんの生活ができていましたか? 朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。朝寝坊が習慣になってくると、朝ごはんからもしっかり起きて、朝食をとり生活習慣を整えてみてください。

**朝ごはんをステップアップ!**

- 食べる習慣がない人**: まずは、主食を食べることを目指しましょう。
- 主食を食べている人**: 主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。
- 主食+1品食べている人**: さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!

★そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。  
 ※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。  
 ※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。