

令和5年

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。

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

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー 650	P=タンパク質 26.8	F=脂質 18
------------	-----	----------------	-----------------	------------

こ ん だ て	1(月)	2(火) こどもの日 おやさいメンチカツ かしわもち ひじきまめごはん はくさいのおかかあえ	《 今月のきゅうしょくもくひょう 》 えいせいに気をつけよう! 当番さんは、エプロンをきて、しっかり手をあらおう! 手には見えぬパイキンがいっぱいついてるよ!		
	栄養価	E 622 P 22.2 F 18.8	E 607 P 22.3 F 22.0		
こ ん だ て	8(月) ゴーヤの日 オレンジ ゴーヤチャンプルー しそごはん かしわじる	9(火) たんかんジャム ブロッコリーソテー なかよしパン ヌードルスープ	10(水) こくとうの日 こくとうアングギー もずくどん むぎごはん ばいにくあえ	11(木) やさいかきあげ カレーうどん モーウィのツナあえ	12(金) アセロラの日 アセロラゼリー チンジャオロース もちきびごはん ちゅうかコーンスープ
	栄養価	E 555 P 25.0 F 15.6	E 557 P 25.2 F 16.8	E 618 P 18.8 F 17.5	E 515 P 19.6 F 24.5
こ ん だ て	15(月) さつまいもスティック ごまジャコサラダ むぎごはん にくどうふ	16(火) とうがんのそばろに てづくりふりかけ ごはん なめこのみそしる	17(水) さかなのパジルやき スパゲティ ナポリタン フレンチサラダ	18(木) りゅうきゅうりょうりの日 シークワサーゼリー けんさんまぐるフライ クープジューシー ウサチ	19(金) しょくいくの日 フーイリチー アガラサー ごこくごはん アーサじる
	栄養価	E 599 P 27.1 F 17.9	E 544 P 22.5 F 15.0	E 475 P 23.6 F 18.7	E 555 P 24.2 F 18.1
こ ん だ て	22(月) ソファール(ブレーン) ポークカレー げんまいごはん グリーンサラダ	23(火) いそあえ きびなごのからあげ ごはん かきたまじる	24(水) さつまい うっちんごはん アーモンドあえ	25(木) ぶたキムチいため シュウマイ むぎごはん はるさめスープ	26(金) ビーンズサラダ あげぱん コーンスープ
	栄養価	E 687 P 25.5 F 17.4	E 514 P 22.4 F 14.1	E 620 P 20.3 F 23.5	E 592 P 23.4 F 16.1
こ ん だ て	29(月) 振替休日	30(火) だいのあまから ぶたどん むぎごはん わふうサラダ	31(水) バナナ やきうどん にくまん	食中毒予防のための3つの約束 ① つけない 調理時の手洗いをきちんと行い、生野菜と肉、魚などは別々に扱い、まな板や包丁も区別するようにしましょう。 ② 増やさない 食材を買う時は肉や魚などを最後にし、購入後はすぐに帰宅して冷蔵庫へ。また調理した料理は早めに食べます。 ③ やっつける 食品を調理する際は中心部までしっかり加熱します。また調理済みの食品を再加熱する時も十分な加熱が必要です。	
	栄養価	E 689 P 27.8 F 20.5	E 630 P 25.1 F 17.5	これから、ジメジメした梅雨の時期がやってきます。この時期は、食中毒菌が大かつやく!! 食中毒予防のために、①つけない②増やさない③やっつけるをこころがけましょう。	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

☆今月のぎょうじしょく☆

- ♪こどもの日(5/2 火曜日)
5月5日のこどもの日(たんの節句)にちなんで、デザートにかしわもちがです。かしわもち、しそはんえいのえんぎをかついだものとされています。
- ♪ゴーヤの日(5/8 月曜日)
ごろ合わせで、5月(こ)8日(や)は「ゴーヤの日」とされています。ビタミンCをたっぷりふくんでいて、これからくるあつい夏に、すすんで食べたいやさいです。
- ♪こくとうの日(5/10 水曜日)
ごろ合わせで、5月(こ)10日(とう)は「こくとうの日」とされています。沖縄けんさんのこくとうをつかって、サーターアングギーを手づくりします。おたのしみに!
- ♪アセロラの日(5/12 金曜日)
5月12日は「アセロラの日」となっています。もとぶ町では、これからアセロラのしゅうかく時期をむかえます。デザートに、あますばいアセロラゼリーがです。
- ♪りゅうきゅうりょうりの日(5/18 木曜日)
毎月だいたい3木曜日は、「りゅうきゅうりょうりの日」です。りゅうきゅうりょうりのすばらしさについて理解をふかめるきかいにしてくださいね。
- ♪しょくいくの日(5/19 金曜日)
毎月19日は「しょくいくの日」です。沖縄けんさんの食べものをつかったりょうりが出できます。「ちさんちしょう」についてかんがえるきかいにしてくださいね。

