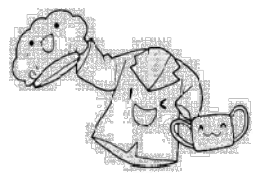


令和2年 5月 学校給食予定こんだて表

那覇市立真嘉比小学校給食室
TEL:917-3473

こ ん だ て	給食準備における身だしなみ・手洗いの徹底について			21(木)	22(金)
	 <p>給食の準備については、通常どおり給食当番が行いますが、事前の体調チェックやエプロン・帽子・マスクの着用、手洗いを徹底してまいります。エプロン・帽子などは当番の週が終わりましたら各ご家庭で洗濯をお願いいたします。共用が気になるご家庭は個人用のエプロン・三角巾等をご用意ください。</p>			いよかんゼリー ゴーヤーサラダ 麦ごはん ハヤシライス	チンジャオロース はるまき 麦ごはん はるさめスープ
栄養価				E 657 P 21.6 F 19.1	E 663 P 21.4 F 23.7
こ ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
	さつまポテト たくあんときゅうりのごまずあえ 麦ごはん とうがんのそばろに	キャベツのメンチカツ 春やさいのペペロンチーノ チキンサラダ	ひじきいため いわしのかぼすレモンに もちきびごはん かしわ汁	バーガーパン コールスロー とり肉のてりやき キャロットパティ キャロットスープ	豆乳プリン 手づくりふりかけ 麦ごはん 大根のにつけ
栄養価	E 619 P 20.9 F 18.3	E 613 P 25.5 F 26.9	E 606 P 28.9 F 18.2	E 624 P 26.3 F 21.5	E 622 P 25.9 F 17.2

※給食の1日の基準栄養価
E=エネルギー 650Kcal、P=たんぱく質 21.1~32.5g、F=脂質 14.4~21.7g
※食物アレルギーのある児童は、食べる前にうら面の「詳細献立表(アレルギー)」で内容を確認しましょう。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

○身の回りの清潔に気をつけて
5月給食目標 食事をしよう
●朝食を食べよう

令和2年 5月 詳細献立表(アレルギー)

那覇市立真嘉比小学校 給食室 917-3473

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

学校給食の基準量	E=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
	650 Kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g

表示義務(特定原材料)7品目	その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、かに、そば	魚類、いか、たこ、キウイ、もも(黄桃含む)、カシューナッツ、クルミ、アーモンド

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。
※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。
※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
21	木	麦ごはん		米、麦		
		ハヤシライス	牛肉、とりレバー	じゃがいも、油、小麦粉、乳なしマーガリン	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、にんにく	小麦
		ゴーヤーサラダ	ハム(乳)	さとう、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング	ゴーヤー、キャベツ、赤ピーマン	
		いよかんゼリー		さとう	いよかん	
22	金	麦ごはん		米、麦		
		はるまき	ぶた肉	油、ラード、小麦粉、はるさめ、でん粉、さとう、米粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、しいたけ	
		チンジャオロース	ぶた肉	油、さとう、でん粉	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ	魚醤
		はるさめスープ	とり肉、かんてん、わかめ	はるさめ	こんにゃく、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、しょうが	
25	月	麦ごはん		米、麦		
		とうがんのそばろに	とり肉、あつあげ	油、さとう、でん粉	しょうが、とうがん、にんじん、えだ豆	かつおだし
		たくあんときゅうりのごまずあえ		ごま、ごま油、さとう	たくあん、きゅうり、はくさい	
		さつまポテト		さつまいも、さとう、油、水あめ		
26	火	春やさいのペペロンチーノ	ベーコン、ぶた肉	スパゲティ(小麦)、オリーブ油	にんにく、なの花、金美にんじん、にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、パプリカ	
		キャベツのメンチカツ	とり肉、ぶた肉、大豆	ラード、さとう、パン粉(小麦)、でん粉、油	キャベツ、たまねぎ	
		チキンサラダ	とり肉	ごま、油、さとう	キャベツ、赤ピーマン、コーン、レモン	
		もちきびごはん		米、きび		
27	水	いわしのかぼすレモンに	いわし(魚)	さとう、でん粉	かぼす、レモン	
		ひじきいため	ぶた肉、ひじき、大豆	さとう、油	にんじん、にら、こんにゃく	かつおだし
		かしわ汁	とり肉、あつあげ		だいこん、にんじん、ごまつな、しょうが	かつおだし
		バーガーパン		バーガーパン(小麦、乳)		
28	水	とり肉のてりやきパティ	とり肉	パン粉(小麦)、でん粉、さとう、油、水あめ	たまねぎ、りんご	
		コールスロー		ノンエッグマヨネーズ、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	
		キャロットスープ	とり肉、いんげん豆、牛乳	じゃがいも、小麦粉、バター(乳)	にんじん、たまねぎ、パセリ	
		麦ごはん		米、麦		
29	金	手づくりふりかけ	しらすまし(魚)、かつおぶし(魚)、青のり	ごま、さとう		
		大根のにつけ	ぶた肉、あつあげ、こんぶ	さとう、油	だいこん、金美にんじん、いんげん、こんにゃく	かつおだし
		豆乳プリン	豆乳	水あめ、油、さとう		

【給食で使用される食材の産地について】

那覇市内の給食で使用される食材の産地は、那覇市教育委員会学校給食課ホームページでご確認いただけます。

(<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyouikukyuusyoku/osirase/santikouhyou.html>)

また、出荷状況や天候等により産地の変更があった場合には、真嘉比小学校ホームページの「給食室からのお知らせ」へ掲載いたします。