

令和5年5月 予定献立表



那覇市立松島小学校
TEL:917-3485
FAX:917-3485

※食物アレルギーのある児童は、自宅や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。
家庭や学級においても毎日確認をしてください。
※材料や天候によって献立を変更することがあります。

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

こ ん だ て	1(月)	2(火) こどもの日メニュー	3(水)	4(木)	5(金)
小学校					
小学校	<p>新しいお友だちとお弁当持って、バス乗って、遠足へ!!楽しみですね。</p>	<p>5/5はこどもの日!「かしわもち」は一口づつ、よくかんで食べましょう。</p>	<p>5月3日~5月7日までは、ゴールデンウィークです。安全に気をつけて過ごしましょう。はやね・はやおき・あざごはんの週間も忘れずに!</p>		
こ ん だ て	8(月) ゴーヤの日	9(火) ジャコサラダ	10(水) こくとうの日	11(木) にくだんご ガリックソテー	12(金) アセロラの日
小学校					
小学校	<p>E 591 P 24.2 F 17.7</p>	<p>E 587 P 27.7 F 21.9</p>	<p>E 677 P 21.2 F 19.0</p>	<p>E 621 P 21.2 F 18.9</p>	<p>E 583 P 23.5 F 18.7</p>
小学校	<p>今日はゴーヤの日です。ゴーヤは沖縄を代表する夏のお野菜です。</p>	<p>わふうスパゲッティーに、どんなお野菜がかかっているか観察して食べてみよう!</p>	<p>今日はこくとうの日です。こくとうは、沖縄県が生産量第一位なんですって!</p>	<p>ポタージュスープのとりもみは、おぎからでたとりもみです。おぎってなんだろう?</p>	<p>今日は、アセロラの日です。アセロラは、沖縄県北部で多く生産されています。</p>
こ ん だ て	15(月) 日曜参観振替休日	16日(火) まめこサラダ	17日(水) グレープ フルーツ さかなとまめのカップやき	18(木) さつまいもチップス めだまやきふう オムレツ	19(金) 食育の日
小学校					
小学校	<p>E 670 P 25.1 F 23.7</p>	<p>E 600 P 26.4 F 18.9</p>	<p>E 610 P 28.4 F 11.9</p>	<p>E 624 P 30.6 F 24.4</p>	
小学校	<p>今年度最初の日曜参観! ご参観ありがとうございました。</p>	<p>松島っ子が大好きなあげパン!今月は、ココア味にしました。</p>	<p>豆は畑の肉と言われています。体をつくるもとになるたんぱく質が多く入っています。</p>	<p>目玉焼き風玉子焼きは、給食室で90℃以上に温度を上げて提供しています。加熱しても、とろとろの卵の仕上がりに商品です。</p>	<p>毎月19日は「食育の日」です。べいもスコーンは給食室の手づくりです。</p>
こ ん だ て	22(月) パイン クープイリチー	23(火) ミルメーク(キャラメルあじ)	24(水) アスパラサラダ メンチカツ	25(木) りんご はくさいのおかかあえ	26(金) チーズ さばのピリからやき
小学校					
小学校	<p>E 566 P 27.7 F 13.2</p>	<p>E 600 P 24.0 F 17.2</p>	<p>E 643 P 25.7 F 29.0</p>	<p>E 573 P 21.5 F 10.5</p>	<p>E 643 P 30.0 F 27.7</p>
小学校	<p>今日は、県産のパインの登場です!甘くておいしいですよ★</p>	<p>魚のはなぞの焼きは、お花畑のように色あざやかな野菜を使って作りました!</p>	<p>今年度、初めての「ナン」の登場です! チキンカレーと一緒に食べてください。</p>	<p>じゃがいもには、ビタミンCが多く入っています。加熱してもこれにいいのが特徴です。</p>	<p>ジュリアンヌとは、フランス語で千切りという意味です。千切りにした野菜をたっぷり使ったスープです。</p>
こ ん だ て	29(月) さくらんぼ さかなとやさいのくろずあん	30(火) レモンゼリー ほうれんそうのソテー	31(水) きんぴら ひじきいため	<p>図書館前の給食掲示板にて、給食カレンダーを掲載しています。松島小の給食室の様子を一日一枚ずつ紹介していますよ!松島っ子のみなさん!ぜひ、見に来てください★保護者の皆様も、日曜参観等来校時に、ご覧ください。</p>	
小学校					
小学校	<p>E 604 P 24.2 F 17.8</p>	<p>E 643 P 23.2 F 19.2</p>	<p>E 596 P 23.5 F 16.9</p>		
小学校	<p>沖縄の夏野菜「へちま」の登場です。みなさんは、どんなへちま料理が好きですか?</p>	<p>梅雨の時期は、はじめじめして蒸し暑いですね。レモンゼリーを食べて気持ちもさっぱりしましょう。</p>	<p>豚汁は、豚肉とたっぷりの野菜を使った汁物です。残さず食べましょう。</p>		

5月★給食目標:衛生に気をつけよう

☆栄養目標:節句の行事について知ろう

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかきもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は世でくむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



手洗いで



給食で使用する大型機械の紹介

学校給食では、果物以外のすべての料理を90℃以上に加熱して提供しています。左の写真は、和え物に使用する野菜を大きな釜で加熱し、冷却する様子です。冷却する機械は「真空冷却機」とよばれる機械です。この機会に、90℃以上に熱くなった野菜をすばやく10℃に冷却する機械です。この日は、30kgの野菜を15分で10℃まで、冷やしてくれました。松島っ子の給食を安心・安全に提供するために調理員の先生はもちろん、毎日、大型機械も頑張っています!

つめたくて、おいしい、サラダや和えもの、おいしいのこさずたべてほしいよ!!! (真空冷却機より)