

# 令和6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	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質			
こ ん だ て	<p>★5月の給食目標：衛生に気をつけよう ★5月の栄養目標：節句や行事食について 知ろう</p> <p><b>心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!</b></p>			650	26.8	18.05			
こ ん だ て	<p>1(水) カルフィッシュ 牛乳</p> <p>ホイコーロー</p> <p>ごはん にくだんごスープ</p> <p>E 556 P 25.6 F 15.3</p> <p>ホイコーローには県産キャベツがたっぷり入っています。残さず食べましょう。</p>	2(木) こどもの日献立	<p>かしわもち 牛乳</p> <p>ちくぜんに</p> <p>うめなごはん わかたけじる</p> <p>E 571 P 23.3 F 12.9</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>	3(金)	<p>5/3~5/6まではゴールデンウィークです。安全に気を付けて過ごしましょう。</p>				
こ ん だ て	<p>6(月)ふりかえ休日</p> <p>手洗いで 洗い残ししやすいところ</p> <p>○で囲んだ部分は重点的にきれいに洗いましょう。</p>	7(火)	<p>オレンジ 牛乳</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>ごはん シカムドウチ</p> <p>E 521 P 25.5 F 12.9</p> <p>シカムドウチは、イナムドウチと似ていますが、味噌を使わず、塩としょうゆで味付けした料理です。</p>	8(水)	<p>アスパラサラダ 牛乳</p> <p>ココアあげパン クラムチャウダー</p> <p>E 631 P 29.8 F 23.5</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>	9(木) りんご	<p>牛乳</p> <p>ちゅうかどん</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p> <p>E 565 P 22.6 F 13.9</p> <p>今日の給食には、8種類の野菜が入っています。食べながら数えてみよう!</p>	10(金) 黒糖の日	<p>牛乳</p> <p>こくとうアガラサー ナーベラーンブシー</p> <p>ごはん もずくスープ</p> <p>E 639 P 24.9 F 18.2</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よ!</p>
こ ん だ て	<p>13(月)ふりかえ休日</p> <p>ホームページにて、給食カレンダーを掲載しています。松島小の給食写真を見ることができます。ぜひご覧ください。</p>	14(火)	<p>牛乳</p> <p>さばのピリ辛焼き きりぼしだいこんのあえもの</p> <p>しらすと枝豆ごはん</p> <p>E 590 P 30.9 F 22.0</p> <p>きりぼしだいこんは、カルシウムや食物繊維、鉄分などが豊富で、栄養満点の食材です。</p>	15(水) 沖縄本土復帰献立	<p>牛乳</p> <p>パパイヤリチー れんこんつくね</p> <p>ごはん クーリジシ</p> <p>E 546 P 23.1 F 14.8</p> <p>1972年に沖縄が本土に返還されて52年になります。沖縄の食文化を大切にしたいですね。</p>	16(木) 琉球料理の日	<p>牛乳</p> <p>バナナ クープイリチー</p> <p>くろまいごはん さかなじる</p> <p>E 557 P 27.0 F 13.1</p> <p>毎月第三木曜日は琉球料理の日です。琉球料理を親しみ、味わいましょう。</p>	17(金) 食育の日	<p>牛乳</p> <p>サターアングギー だいこんのうめあえ</p> <p>にくやさいそば</p> <p>E 711 P 29.3 F 27.2</p> <p>毎月19日は「食育の日」です。サターアングギーは給食室の手づくりです。</p>
こ ん だ て	<p>20(月)</p> <p>ビーンズサラダ ささみチーズフライ</p> <p>げんまいごはん ポークカレー</p> <p>E 739 P 25.9 F 26.2</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>	21(火)	<p>牛乳</p> <p>ひじきいため ちぐさやき</p> <p>ごはん とんじる</p> <p>E 625 P 22.2 F 13.2</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>	22(水)	<p>牛乳</p> <p>手作りスコーン (ココア) シーザーサラダ</p> <p>わふうスパゲティ</p> <p>E 544 P 21.2 F 19.4</p> <p>てつくリスコーンと牛乳の組み合わせは抜群です。牛乳は一人一本飲みましょう。</p>	23(木)	<p>牛乳</p> <p>タンカンサラダ とうふしゅうまい</p> <p>ごはん マーボーなす</p> <p>E 617 P 23.9 F 19.5</p> <p>県産なすがたっぷり入ったマーボーなす!感謝の気持ちをもって食べましょう。</p>	24(金)	<p>牛乳</p> <p>アセロラゼリー さかなのうめマヨやき</p> <p>ごはん やさいスープ</p> <p>ぎゅうにくスタミナピラフ</p> <p>E 588 P 23.4 F 20.1</p> <p>アセロラゼリーは県産品です。沖縄県北部で多く生産されています。ビタミンCで免疫力アップ!</p>
こ ん だ て	<p>27(月)</p> <p>タコライス ごはん ラビオリスープ</p> <p>E 662 P 28.2 F 20.3</p> <p>今日の給食には、野菜が一人あたり110gも入っています。タコライスだと苦手な野菜も食べやすいかな★</p>	28(火)	<p>牛乳</p> <p>べにいももち ぶたどん</p> <p>ごはん あさりのすましじる</p> <p>E 572 P 28.1 F 16.0</p> <p>あさりには、鉄分が多く含まれているので、成長期のお子さんにぜひ食べてほしい食材です。</p>	29(水)	<p>牛乳</p> <p>おからイリチー きびなごの カレーあげ</p> <p>ごはん チムシンジ</p> <p>E 600 P 31.1 F 15.1</p> <p>チムシンジは、豚レバーと野菜の汁物です。沖縄では、昔から滋養食として食べられてきました。</p>	30(木)	<p>牛乳</p> <p>フルーツポンチ ピザトースト</p> <p>ミネストローネ</p> <p>E 885 P 30.2 F 31.0</p> <p>今日はみんなが好きなピザトーストとフルーツポンチ!たくさん食べて、午後の授業も頑張ろう!</p>	31(金)	<p>牛乳</p> <p>もも缶 ビビンバ</p> <p>ごはん はるさめスープ</p> <p>E 609 P 28.8 F 15.6</p> <p>ビビンバは、ごはん、肉、野菜が入ったバランスの良い料理です。シャキシャキ野菜もおいしく食べましょう。</p>

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※給食費は、毎月 日までに納めましょう。