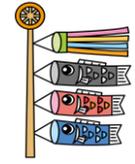


# 令和7年5月 予定献立表



※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。

食品群	体内でのたらし
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	体の調子をとのえる

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	18.05

こ ん だ て	<p><b>5月5日 端午の節句</b></p> <p>端午の節句は、男の子の健やかな幸せを願うねんじゅうぎょうじ。ごがつにんぎょうかざり年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いする風習があります。沖縄では、旧暦の5月5日(グングワチグニチー)に「あまがし」を食べます。</p>		<p><b>かしわもち</b> あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。ワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。</p>		1(木)	2(金) 端午の節句献立
	小学校	<p>別名で「菖蒲の節句」ともい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。</p>				<p>いwashishougani</p> <p>とんじる</p> <p>ひじきごはん</p>
こ ん だ て	<p>5(月) こどもの日 6(火) ふりかえ休日 7(水) 遠足のため欠食</p> <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>心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!</p>				8(木)	9(金)
	小学校					<p>ナムル</p> <p>ごはん マーボーとうがん</p>
こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木) 琉球料理の日	16(金)	
	<p>千切りイリチー</p> <p>ゴーヤーチップス</p> <p>ごはん みそしる</p>	<p>シーザーサラダ</p> <p>きなこあげパン</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>ももゼリー</p> <p>アーサのかきあげ</p> <p>ひじきのしらあえ</p> <p>とりめし</p>	<p>タマナーチャンプルー</p> <p>さかなのシークワサーソース</p> <p>ごはん シカムドウチ</p>	<p>フルーツヨーグルト</p> <p>チキンカツ</p> <p>ごはん けんさんやさい</p> <p>カレー</p>	
小学校	<p>E 597 P 24.1 F 19.0</p> <p>今年初のゴーヤーは、みんな大好きゴーヤーチップス!旬はもう少し先ですが、県産ゴーヤーを味わいましょう。</p>	<p>E 604 P 21.0 F 26.8</p> <p>大豆が苦手な人も、あげパンなら食べられるかな?あげパンには、きな粉とアーモンドパウダーが入っているよ。</p>	<p>E 735 P 27.2 F 25.2</p> <p>アーサを使った汁物や炊き込みごはんもおいしいですが、一番好きなのは「かきあげ」です♪</p>	<p>E 602 P 34.3 F 18.5</p> <p>5月15日は、沖縄本土復帰記念日です。今日は琉球料理や県産食材を使った料理にしました。</p>	<p>E 777 P 27.1 F 28.2</p> <p>カレーに入っている県産食材は、ナスとズッキーニです。チキンカツカレーにして食べてね。</p>	
こ ん だ て	19(月) ふりかえ休日	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	
	<p>手洗いで洗い残しやすいところ</p> <p>○で囲んだ部分は重点的にきれいに洗いましょう。</p>	<p>レバーのオーロラ</p> <p>ソースあえ</p> <p>タンカンサラダ</p> <p>メキシカンライス</p>	<p>すいか</p> <p>シブインブシー</p> <p>ごはん もずくスープ</p>	<p>てづくりスコーン</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>スパゲティナポリタン</p>	<p>モーウィのあまずあえ</p> <p>さかなのみそチーズやき</p> <p>ごはん あさりのすまし</p> <p>じる</p>	
小学校		<p>E 578 P 24.2 F 18.1</p> <p>レバーを食べやすくするために、ケチャップを使ったソースで味付けています。食べてくれるかな…?</p>	<p>E 596 P 23.6 F 18.7</p> <p>4月に出せなかったスイカ。みんなの惜しむ声に応えて、献立に入れました。おいしいスイカが届きますように…。</p>	<p>E 569 P 20.6 F 19.5</p> <p>今日の給食には、人参・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・トマト・キャベツ・きゅうり・コーンの8種類の野菜が入っています。</p>	<p>E 546 P 29.1 F 13.6</p> <p>モーウィは、見た目は赤茶色のウリで、中は白くてシャキシャキした食感です。さっぱりした和え物にピッタリ!</p>	
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金) グングワチグニチー	
	<p>パイ</p> <p>ガパオライス(肉・目玉焼き)</p> <p>ごはん とりにくのフォー</p>	<p>べにいもち</p> <p>ひやしちゅうか(めん・やさい・タレ)</p> <p>にくだんごスープ</p>	<p>イタリアンサラダ</p> <p>ピザトースト</p> <p>パンプキンスープ</p>	<p>バナナ</p> <p>ぎゅうにくごもくいため</p> <p>ごはん 中華コーンスープ</p>	<p>あまがし</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>ごはん チムシンジ</p>	
小学校	<p>E 668 P 31.0 F 16.5</p> <p>ガパオライスはタイ料理で、バジル炒めごはんのこと。フォーはベトナム料理で米粉の麺が入ったスープです。</p>	<p>E 561 P 21.2 F 12.1</p> <p>冷やし中華が食べなくなる季節がやってきました。野菜も残さず食べましょう。</p>	<p>E 677 P 25.3 F 29.6</p> <p>3年生の男子児童からピザトーストのリクエストがありました♪ピーマンもよけずに食べてね♪</p>	<p>E 585 P 22.2 F 15.6</p> <p>バナナにはエネルギーがたっぷり!他にも、けいれんを防ぐカリウムも豊富なので、スポーツ選手が試合前に食べたりします。</p>	<p>E 615 P 27.5 F 13.3</p> <p>旧暦の5月5日は、あまがしを食べる風習があります。あまがしは、押し麦と緑豆、黒砂糖で甘く煮た料理です。</p>	