

令和7年 5月 の予定献立表

銘苅学校給食センター TEL: 917-3463
FAX: 869-2601

※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。

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	21.1g～32.5g	14.4g～21.7g
	中学校	830	27.0g～41.5g	18.4g～27.7g

こ ん だ て	5月の給食目標 「朝ごはんの大切さを知ろう」		1(木)		2(金)	
	学力アップ！体力アップ！のために毎日朝ごはんを食べましょう！		ビビンバ(和え物) ビビンバ丼(肉) むぎごはん ピーフンスープ		かしわもち きゅうりのおかかあえ かぶと型ハンバーグ ちらしずし 若竹汁	
	朝ごはんは、栄養素をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。 また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。		食事の環境を整えよう		5日は端午の節句	
小学校			E 529 P 19.2 F 17.2		E 593 P 19.8 F 12.9	
中学校			E 693 P 24.6 F 21.0		E 751 P 24.3 F 15.3	
こ ん だ て			7(水)		8(木)	
	★5月の欠食★ 1日(木)・若狭小 9日(金)・銘苅小 上山中 19日(月)・若狭小6年 上山中 26日(月)・銘苅小		オレンジ ナーベランプシー わかめごはん シカムドゥチ		パパイヤとゴーヤーのあえもの あげパン 島野菜のチキン スープ	
			朝ごはんですイッチオン		ゴーヤーの日	
小学校			E 518 P 20.1 F 16.5		E 563 P 26.4 F 17.8	
中学校			E 677 P 25.9 F 20.5		E 702 P 32.0 F 21.8	
こ ん だ て	12(月)		13(火)		14(水)	
	フルーツアロエ げんまいごはん ポークカレー		梅あえ むぎごはん 牛丼		アセロゼリー 春巻 冷やし中華(具) 冷やし中華(麺、タレ) 四季野菜スープ	
	ブロッコリーは鉄分も豊富		牛乳もしっかり飲もう		5月12日はアセロラの日	
小学校	E 563 P 18.2 F 13.8		E 538 P 18.6 F 18.3		E 566 P 18.9 F 19.1	
中学校	E 718 P 22.1 F 15.3		E 684 P 22.1 F 20.7		E 683 P 22.3 F 22.7	
こ ん だ て	15(木)		16(金)		17(土)	
	手作りごま菓子 クレープイリチー ゆかり黒米ごはん イナムドゥチ		あじナゲット(小1個、中2個) チキンライス ピーンズサラダ		あまがし 肉団子 ブロッコリー アーモンドあえ	
	5月15日は本土復帰記念日		第3金曜日は県産食材の日		第3木曜日は琉球料理の日	
小学校	E 565 P 19.9 F 19.0		E 520 P 19.2 F 15.7		E 545 P 23.6 F 14.9	
中学校	E 701 P 23.5 F 20.5		E 643 P 24.2 F 18.4		E 677 P 27.7 F 16.2	
こ ん だ て	19(月)		20(火)		21(水)	
	紅芋スコーン ブロッコリーのいそ香あえ むぎごはん 大根の煮つけ		キャベツコーンサラダ 全粒粉パン 冬瓜ポタージュ		ひじき炒め うむくじ天ぷら あおなごはん 魚ソーメン汁	
	食べるときの姿勢を正しく		水分補給のコツ		ひじきの栄養パワー	
小学校	E 578 P 18.2 F 15.4		E 575 P 22.4 F 21.1		E 553 P 17.4 F 14.8	
中学校	E 708 P 21.4 F 16.7		E 707 P 27.0 F 25.3		E 685 P 20.5 F 16.1	
こ ん だ て	22(木)		23(金)		24(土)	
	パパイヤイリチー ごぼうメンチカツ きびごはん アーサ汁		まぐろの塩こうじ焼き ぶどうゼリー 白菜キムチあえ 中華風炊き込みごはん		豚しゃぶサラダ タラフライ きびごはん もずくのみそ汁	
	第3木曜日は琉球料理の日		ごぼうは食物繊維が豊富		生活リズムを整えよう	
小学校	E 545 P 23.6 F 14.9		E 566 P 23.6 F 19.8		E 498 P 22.6 F 13.1	
中学校	E 677 P 27.7 F 16.2		E 693 P 29.3 F 23.7		E 674 P 30.1 F 15.3	
こ ん だ て	26(月)		27(火)		28(水)	
	米粉のスコーン インゲンのツナマヨあえ むぎごはん 冬瓜ナムシ		ひじきシラスサラダ むぎごはん チキンストロガノフ		りんご チンジャオロース むぎごはん ワンタンスープ	
	米粉のスコーン作りに初挑戦		小魚もしっかり食べよう		食事のマナーとは	
小学校	E 601 P 18.4 F 18.8		E 528 P 20.1 F 14.4		E 544 P 18.1 F 16.4	
中学校	E 758 P 21.9 F 21.1		E 675 P 24.4 F 16.1		E 688 P 21.7 F 18.5	
こ ん だ て	29(木)		30(金)		31(土)	
	生活リズムを整えよう		旧5月5日はあまがし			
	E 498 P 22.6 F 13.1		E 653 P 22.2 F 21.5			
小学校	E 674 P 30.1 F 15.3		E 737 P 24.4 F 23.9			
中学校						

※材料・天候によって献立を変更することがあります。