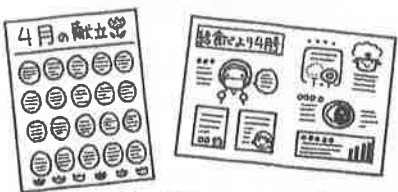


# 給食だより 5月

## 学校給食が始まります!!

献立表&給食だよりを  
ご活用ください!



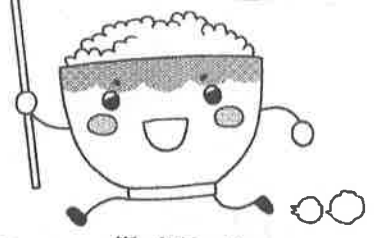
毎月、献立表や給食だよりをお子さんを  
通してご家庭に配付します。献立表や給食だ  
よを見ながら、給食のことなどをお子さん  
と一緒に話していただけたらと思います。

給食当番の日はご家庭でも  
体調の確認を



お子さんが給食当番の時は、ご家庭で体調  
の確認をお願いします。体調不良の時は当番  
を交代しています。ご心配な場合は、ご連絡  
ください。

朝ごはん  
元気な1日を!



起きたばかりの体は体温が低く、エネルギー  
が不足しています。朝ごはんを食べると体温が  
上がり、午前中の活動に必要なエネルギーや栄  
養素が補給されて、元気に活動できます。

### 保護者のみなさまへ

新年度が始まりました。子どもたちが毎日元気にすごすためにも、早起きや早寝を心がけて、午前中のエネルギーのもとになる朝ごはんを、しっかり食べてから登校するようにお願いいたします。

### 令和2年 5月の予定献立表

※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、ご家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血の内、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 の栄養基 準量	小学校	C=144kcal	P=カリウム	F=脂質
		650	21.1~ 32.5	14.4~ 21.7

こんだて	<p>できているかな? 正しい身じたく</p>			21(木) 牛乳 むぎごはん コーンしゅうまい 冬瓜の中華煮	22(金) 牛乳 きびごはん 鶏肉の照り焼き シカムドゥチ
	あか	牛乳、しゅうまい、とり肉、あつあげ、みそ	牛乳、とり肉、ぶた肉、白かまぼこ、うずあげ	こめ、麦、こめ油、ごま油	こめ、もちきび、さとう
き	にんじん、とうがん、ほうれん草	だいこん、しいたけ、こんにゃく	C 608 P 23.8 F 17.5	C 552 P 25 F 16.5	
みどり	25(月) 牛乳 ミートスパゲティー 白花豆のコロッケ	26(火) 牛乳 むぎごはん 焼き餃子 麻婆大根	27(水) 牛乳 チキンピラフ ほうれん草オムレツ	28(木) 牛乳 むぎごはん ししゃもフライ へちまの味噌煮	29(金) 牛乳 きびごはん 豚肉のシークァーサー味噌焼き ゴーヤーチャンプルー
あか	牛乳、牛肉、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、白花豆コロッケ	牛乳、ぎょうざ、とうふ、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、みそ	牛乳、とり肉、オムレツ	牛乳、ししゃもフライ、ぶた肉、あつあげ、みそ	牛乳、豚肉、みそ、とうふ、ベーコン、卵
き	さとう、オリーブ油、サラダ油	こめ、麦、こめ油、ごま油	こめ、おし麦、マーガリン、こめ油	こめ、麦、サラダ油、こめ油、さとう	こめ、もちきび、さとう、こめ油
みどり	なす、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく	にんじん、だいこん、長ねぎ、木くらげ、にんにく	にんじん、たまねぎ、マツタケ、ルーフ、グリーンピース、ウーザーパウダー	へちま、にら、にんじん	シークァーサー、ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、もやし
栄養価	C 559 P 21.5 F 19.8	C 625 P 23.2 F 19.6	C 539 P 20 F 19.5	C 541 P 20.2 F 15.5	C 626 P 24 F 22.9

# 令和2年5月 詳細献立表 (アレルギー)

那覇小学校  
917-3478

※「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。

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、そば、かに	赤魚、いが、たご、ほたて

※ 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	牛乳 むぎごはん コーンしゅうまい 冬瓜の中巻煮	いとよりだい、とうふ とり肉、あつあげ、みそ	こめ、麦 ラード、水あめ、さとう、でん粉、パン粉 (小麦粉) さとう、こめ油、ごま油、でん粉	スイートコーン、たまねぎ にんじん、たまねぎ、とうがん、ほうれん草	
22	金	牛乳 きびごはん 豚肉のてりやき シカムドゥチ	とり肉 ぶた肉、白かまぼこ、うすあげ	こめ、もちきび さとう	だいこん、しいたけ、こんにゃく	
25	月	牛乳 ミーツパグティ 白花豆のコロッケ	牛肉、ぶた肉、ぶたレバー、大豆 白花豆、大豆	さとう、オリーブ油、スパゲティ (小麦) バター (乳)、さとう、じゃがいも パン粉 (小麦)、サラダ油、小麦粉	なす、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく	小麦
26	火	牛乳 むぎごはん 焼き餃子 麻婆大根	ぶた肉 とうふ、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、みそ	こめ、麦 こめ粉、でん粉、さとう、小麦油、ラード こめ油、さとう、でん粉、ごま油	キャベツ、にら、しょうが、たまねぎ にんじん、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、木くら だんにく、しょうが	小麦・かき
27	水	牛乳 チキンピラフ ほうれん草オムレツ	とり肉 たまご	こめ、おし麦、マーガリン (乳)、こめ油 サラダ油、でん粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーン ほうれん草	
28	木	牛乳 むぎごはん ししゃもフライ へちまの味噌煮	ししゃも、大豆 ぶた肉、あつあげ、みそ	こめ、麦 小麦粉、でん粉、サラダ油、パン粉 (小麦) こめ油、さとう	へちま、にら、にんじん	
29	金	牛乳 きびごはん 豚肉のシークォーサー味噌焼き ゴーヤーチャンプルー	ぶた肉、みそ とうふ、ベーコン (乳)、たまご	こめ、もちきび さとう こめ油	シークォーサー ゴーヤー、にんじん、もやし	