

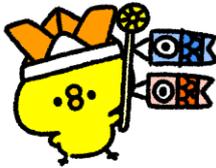
令和6年

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ましょう。  
家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらく
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	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	C=1日総 - 650	P=2割/1割費 21.1~ 32.5	F=脂質 14.4~ 21.7
------------	-----	----------------	---------------------------	-----------------------

こ ん だ て	【5月の給食目標】 ○身の回りの清潔に気を付けて食事をしよう ●朝食を食べよう  【朝ごはんを食べるとよいことがいっぱいあります】 休息モードから活動モードへスイッチを切り替えることで、体のリズムが整います。 1. 脳のスイッチを入れる→やる気と集中力がアップしやすい 2. からだのスイッチを入れる→体が元気にうきうきしやすい 3. おなかのスイッチ→おなかも気分もすっきりしやすい また、朝ごはんを食べることで、栄養のバランスがとりやすい、太りにくい、勉強や運動で持てる力を発揮しやすいなど、いいことがたくさんあります。 (参考:沖縄県食生活学習教材 くわっち〜さびら)	1(水) ジョア おにぎり ウインナー/和風たまごやき ポテトフライ/魚フライ やさしいため	2(木) あかたけごはん ほきのゆうあん焼き たくあんあえ かしわもち	3(金) <b>憲法記念日</b> 		
あ か き み ど り	ジョア,京風たまごやき,ホキライ,のりしやけ こめ,ポテ,油 パセリ,キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン, 広島菜, 京菜,大根葉	牛乳,とり肉,油あげ,ほきみそ 米,油,卵なしマヨネーズ,ごま,さとう,かしわもち たけのこ,にんじん,しいたけ,えだ豆,ゆず,きゅうり,キャベツ,だいこん漬	C 545 P 18.6 F 21.4 C 622 P 25.7 F 17.7			
こ ん だ て	6(月) <b>こどもの日 振替休</b> 	7(火) 麦ごはん とり肉のさらさ揚げ パパイヤのぞみサラダ とうふのみそ汁	8(水) 麦ごはん いわしのらめ煮 ゴーヤーチップス とん汁	9(木) きびごはん チンジャオロース 焼きぎょうざ 卵(いり)コーンスープ	10(金) 6年生給食なし こくろパン とり肉のマスタード焼き とうがんの和風ポトフ コーンときゃべつのサラダ	
あ か き み ど り	牛乳,とり肉,とうふ,わかめ,みそ 米,麦,でん粉,小麦粉,油,ごまドレッシング しょうが,パパイヤ,チンゲンサイ,赤ピーマン,山東菜	牛乳,いわし,らめ煮,ぶた肉,あつあげ,みそ 米,麦,小麦粉,油,ごま油 ゴーヤー,だいこん,にんじん,たまねぎ,ごぼう	牛乳,ぶた肉,ぎょうざ,とり肉,卵,とうふ 米,もちきび,油,さとう,でん粉 ピーマン,赤ピーマン,たけのこ,にんにく,しょうが,コーン,長ねぎ	牛乳,とり肉,みそ,ぶた肉,ミニウインナー 黒糖パン,小麦粉,卵なしマヨネーズ,じゃがいも,ドレッシング とうがん,たまねぎ,にんじん,しめじ,ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,きゅうり,コーン	C 636 P 21.7 F 24.2 C 604 P 23.0 F 18.9 C 613 P 24.9 F 18.1 C 619 P 28.5 F 23.8	
こ ん だ て	13(月) 麦ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	14(火) 麦ごはん 肉だんごのもの のりしおポテト からしなのごま和え	15(水) 麦ごはん とり肉の梅焼き 小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁	16(木) クワジャージュシー さばのごま焼き こまつなのあえもの	17(金) なすミートソース スパゲティ アスパラサラダ シーワウサータルト	
あ か き み ど り	牛乳,ぶた肉,ぶたレバー,ヨーグルト 米,麦,じゃがいも,油,小麦粉,卵なしマーガリン,ドレッシング たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ,にんにく,トマト,ブロッコリー,こまつな,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン	牛乳,あおさ 米,麦,油,さとう,じゃがいも,ごま だいこん,にんじん,たまねぎ,こんにゃく,いんげん,からし菜,はくさい,コーン	牛乳,とり肉,糸くずり,油あげ,みそ 米,麦,さとう,ごま,ごま油,じゃがいも うめ,しそ,こまつな,はくさい,にんじん,山東菜,えのきたけ	牛乳,ぶた肉,かまぼこ,こんぶ,さば,みそ,油揚げ 米,油,ごま,さとう しいたけ,にんじん,青ねぎ,こまつな,はくさい,きゅうり	牛乳,ぶた肉,ぶたレバー,大豆,とりにく スパゲティ,オリーブ油,さとう,ドレッシング なす,にんじん,たまねぎ,セロリー,にんにく,トマト,アスパラガス,赤ピーマン,コーン,きゅうり	C 650 P 22.6 F 15.6 C 571 P 18.0 F 15.4 C 572 P 22.2 F 17.4 C 537 P 26.7 F 18.8 C 583 P 22.6 F 21.8
こ ん だ て	20(月) きびごはん ちぐさやき かしわじる きゅうりゴマネーズあえ	21(火) 麦ごはん チキンストロガノフ イタリアンサラダ フルーツポップ	22(水) きびごはん フーイリチー さつまいもの天ぷら アーサと冬瓜のみそ汁	23(木) シナモントースト 白菜の豆乳クリーム煮 チキンサラダ	24(金) 麦ごはん ほきの梅マヨ焼き ツルツルいため 豆乳みそ汁	
あ か き み ど り	牛乳,ちぐさやき,とりにく,こんぶ,ちくわ 米,もちきび,油,卵なしマヨネーズ,ごま たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,しいたけ,だいこん,こまつな,ごぼう,しょうが,きゅうり,キャベツ,チンゲンサイ	牛乳,とり肉,ぶたレバー 米,麦,油,小麦粉,卵なしマーガリン,生クリーム,さとう,ドレッシング,パイナップル,白玉だんご たまねぎ,にんじん,しめじ,マッシュルーム,トマト,にんにく,キャベツ,赤ピーマン,ブロッコリー,カリフラワー,コーン,みかん,黄桃,ナタデココ	牛乳,ぶた肉,くるま麩,卵,アーサ,とうふ,みそ 米,もちきび,油,さつまいも,小麦粉 にんじん,キャベツ,からし菜,にんにく,とうがん,えのきたけ	牛乳,とり肉,豆乳,とり肉 食パン,マーガリン,さとう,じゃがいも,卵なしマーガリン,小麦粉,ごま油 シナモン,はくさい,にんじん,たまねぎ,アスパラガス,キャベツ,赤ピーマン,コーン,シークワサー	牛乳,ほきみそ,ベーコン,油あげ,豆乳 米,麦,卵なしマヨネーズ,油,さとう,ごま油,ごま うめ,こんにゃく,にんじん,こまつな,だいこん,コーン,にんにく,たまねぎ,はくさい	C 587 P 20.5 F 20.3 C 660 P 21.8 F 18.4 C 693 P 24.2 F 18.4 C 571 P 23.1 F 21.0 C 565 P 22.3 F 16.7
こ ん だ て	27(月) 麦ごはん ピザパン 春雨スープ	28(火) にこみうどん ちまみ おかめと大根のサラダ	29(水) きびごはん ぶたにくしょうが焼き 青菜のチーズ和え キャベツのみそ汁	30(木) 麦ごはん ジャージャツどうふ パンサフソー マスカットゼリー	31(金) ピラフ タンドリーチキン グリーンサラダ	
あ か き み ど り	牛乳,牛肉,みそ,きんし卵,とり肉 米,麦,ごま油,さとう,ドレッシング,ごま,春雨,でん粉 ごぼう,にんじん,にんにく,もやし,こまつな,しいたけ,山東菜,たけのこ	牛乳,ぶた肉,油あげ,わかめ うどん,油,ごま だいこん,にんじん,たまねぎ,こまつな,にんにく,こんにゃく,寒天,きゅうり,レモン	牛乳,ぶた肉,とり肉,チーズ,油あげ,みそ 米,もちきび,さとう,卵なしマヨネーズ しょうが,ほうれんそう,はくさい,きゅうり,にんじん,キャベツ,しめじ	牛乳,あつあげ,ぶた肉,みそ,とり肉,きんし卵 米,麦,さとう,油,ごま油,春雨,ごま にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,はくさい,たけのこ,木くらげ,にんにく,きゅうり,だいこん	牛乳,とり肉,ヨーグルト,とり肉 米,油,さとう,ドレッシング たまねぎ,にんじん,えだ豆,コーン,マッシュルーム,にんにく,パセリ,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	C 531 P 20.6 F 12.0 C 448 P 15.9 F 18.9 C 603 P 23.4 F 21.0 C 605 P 24.5 F 16.2 C 516 P 24.6 F 17.1