那覇市立那覇小学校
TEL: 917－3478
FAX: 917－3478

令和7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	体内でのはたらき
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		C=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650	21.1～32.5	14.4～21.7

こんだて	【今月の給食目標】 ○身の周りの清潔に気を付けて食事をしよう ●朝食を食べよう 朝食を食べるといいこと ✿生活リズムが整う ✿集中力や体力がつく ✿食事の栄養バランスがとりやすくなる ✿心の健康を整える かしわもちは、あん入りのもちを柏の葉でつつんだものです。 柏は、新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから「跡継ぎが絶えない」縁起物とされていました。 かしわもち 葉っぱ食べられないよ。			1(木) えんそく	2(金) わかたけごはん さばのごま焼き たくあんあえ かしわもち
あか					牛乳, とり肉, 油あげ, さば
き					米, 油, ごま, さとう, かしわもち
みどり					たけのこ, にんじん, しいたけ, えだ豆, きゅうり, キャベツ, だいこん漬
小学校					C 616 P 25.9 F 16.5
こんだて	暑さに慣れない時期から 熱中症になりにくい体つくりをしましょう！ 熱中症は気をつけて 熱中症予防には、「帽子をかぶる」、「こまめに水分をとる」、「直射日光の下で長時間の活動をさける」などがあります。 食事の面では、**朝食を食べる**、栄養バランスの取れた食事をしっかりとることが熱中症にかかりにくい体を作ります。 暑さになれていないこの時期から、ややきつい運動のあとに牛乳を飲むと熱中症の予防に効果的と言われています。 ４校時に体育のある学級は、牛乳を一口でも多く飲んでほしいです。 長くて暑い夏を元気で過ごすために、今の時期から暑さに負けない体づくりをしましょう。		7(水) トマトリゾット いんげんとじゃがいも一のソテー バナナケーキ	8(木) 麦ごはん ぶたキムチどん 卵いりコーンスープ りんご	9(金) カレーうどん もやしのすの物 ころころポテト
あか			牛乳, とり肉, ベーコン, ポークウインナー, 卵	牛乳, ぶた肉, とり肉, 卵, とうふ	牛乳, とり肉, 油あげ, ちくわ, わかめ
き			米, マーガリン, さとう, じゃがいも, 油, 小麦粉, 乳なしマーガリン	米, 麦, ごま, さとう, ごま油, でん粉	うどん, さとう, じゃがいも, 油
みどり			たまねぎ, にんじん, しめじ, エリンギ, コーン, トマト, いんげん, にんにく, バナナ	たまねぎ, キャベツ, こんにゃく, キムチ, にら, コーン, 長ねぎ, きくらげ, りんご	にんじん, たまねぎ, はくさい, こまつな, しめじ, もやし, きゅうり, コーン, シークァーサー
小学校			C 510 P 16.5 F 20.6	C 615 P 23.6 F 14.3	C 425 P 18.3 F 17.5
こんだて	12(月) あわごはん もずくどんぶり（具） キャベツのみそ汁	13(火) 麦ごはん マーボーとうがん いろどり中華サラダ オレンジ	14(水) ピラフ 鶏肉のマーマレードやき カレーふうみサラダ	15(木) 麦ごはん せんぎりイリチー うちなーみそ汁 さつまいもの天ぷら	16(金) コッペパン チリコンカン チキンのバジルやき ブロッコリーサラダ
あか	牛乳, もずく, ぶた肉, ぶたレバー, 大豆, ちくわ, 絹厚あげ, みそ	牛乳, ぶた肉, ぶたレバー, 大豆, とうふ, みそ, 糸かまぼこ, きんし卵	牛乳, とり肉, とり肉	牛乳, ぶた肉, こんぶ, かまぼこ, 油あげ, とうふ, みそ	大豆, いんげん豆, ウインナーぶた肉, ぶたレバー, とり肉
き	米, もちきび, さとう, でん粉, 油	米, 麦, 油, さとう, でん粉, ごま油	米, 麦, 油, さとう	米, 麦, 油, さつまいも, 小麦粉	コッペパン, 油, さとう, ドレッシング（小麦）
みどり	にんじん, たまねぎ, えだ豆, しょうが, にんにく, キャベツ, えのきたけ	にんにく, しょうが, とうがん, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, きゅうり, だいこん, オレンジ	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, ゆず, ジャム, キャベツ, ブロッコリー, カリフラワー	きりぼし大根, こんにゃく, とうがん, にんじん, こまつな	たまねぎ, にんじん, トマト, パセリ, バジル, ブロッコリー, こまつな, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン
小学校	C 564 P 20.2 F 14.1	C 624 P 23.0 F 17.5	C 562 P 21.7 F 20.6	C 682 P 23.3 F 18.4	C 635 P 30.3 F 28.4
こんだて	19(月) タコライス きのこのスープ フルーツヨーグルト	20(火) きびごはん マーミナーチャンプルー きゃべついりひらつくね じゃがいもと玉ねぎのみそしる	21(水) ガーリックトースト きゃべつ豆乳クリーム煮 ハニーマスタードサラダ	22(木) 麦ごはん さかなたつたあげ 大根のそぼろに もやしごまあえ	23(金) 野菜いっぱい ペペロンチーノ ジャーマンポテト アスパラサラダ
あか	牛乳, 牛肉, ぶた肉, ぶたレバー, 大豆, チーズ, とり肉, ヨーグルト	牛乳, ぶた肉, チキアギ, とうふ, とり肉, かつお節, えんどう豆, みそ	牛乳, とり肉, ひよこ豆, えんどう豆, いんげんまめ, 豆乳, いんげん豆, ハム	牛乳, まぐろ, ぶた肉, ぶたレバー, 絹厚あげ, ちくわ	牛乳, ベーコン, ぶた肉, ウインナー, とり肉
き	米, 油	米, もちきび, 油, きゃべついりひらつくね, じゃがいも	パン, バター, じゃがいも, 乳なしマーガリン, マーガリン, 小麦粉, はちみつ, オリーブ油	米, 麦, でん粉, 小麦粉, 油, さとう, ごま	スパゲティ, 油, じゃがいも, さとう, ドレッシング
みどり	たまねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく, トマト, キャベツ, こまつな, しめじ, えのきたけ, みかん, 黄もも、洋なし、ぶどう、パインアップル、さくらんぼ, ナタデココ	もやし, にんじん, キャベツ, からし菜, しょうが, たまねぎ, こまつな, えのきたけ	キャベツ, にんじん, たまねぎ, きゅうり, ブロッコリー, コーン	しょうが, にんじん, だいこん, からし菜, こんにゃく, もやし, きゅうり, こまつな	にんにく, にんじん, たまねぎ, ブロッコリー, 黄ピーマン, にら, コーン, パセリ, アスパラガス, きゅうり
小学校	C 613 P 23.1 F 19.6	C 570 P 22.3 F 16.0	C 523 P 21.0 F 21.7	C 630 P 26.4 F 20.3	C 478 P 23.8 F 17.4
こんだて	26(月) とりごぼうめし さかなシークヮーサーみそやき いそかあえ	27(火) にこみうどん チヂミ わかめと大根のサラダ ぶどう（２こ）	28(水) あわごはん ぶた肉のねぎ塩いため はるさめスープ ミネオラオレンジ	29(木) 麦ごはん ちくわのオーブンやき ツルツルいため アーサのおつゆ	30(金) アーモンドトースト にくだんご 和風ポトフ きゃべつのサラダ
あか	牛乳, とり肉, 油あげ, まかじき, みそ, 糸けずり, チリメン, のり	牛乳, ぶた肉, 油あげ, わかめ, とり肉	牛乳, ぶた肉	牛乳, ちくわ, 糸けずり, ベーコン, アーサ, とうふ	牛乳, アーモンド, 肉団子, ぶた肉, ミニウインナ, とり肉
き	米, 麦, 油, さとう, ごま油	うどん, 油, さとう, ごま	米, もちきび, 油, ごま油, 春雨, でん粉	米, 麦, 卵なしマヨネーズ, 油, さとう, ごま油, ごま	パン, アーモンド, マーガリン, さとう, じゃがいも, 卵なしマヨネーズ, 油
みどり	ごぼう, にんじん, えだ豆, しいたけ, シークァーサー, はくさい, もやし	だいこん, にんじん, たまねぎ, こまつな, こんにゃく寒天, きゅうり, レモン, ぶどう	キャベツ, たまねぎ, 長ねぎ, にんじん, にんにく, しいたけ, こまつな, オレンジ	パセリ, こんにゃく, にんじん, こまつな, だいこん, コーン, にんにく, とうがん, 青ねぎ	だいこん, 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, ピクルス, コーン
小学校	C 520 P 26.6 F 13.0	C 455 P 21.0 F 14.2	C 516 P 21.7 F 11.6	C 577 P 18.5 F 19.6	C 589 P 26.0 F 24.8