

令和6年

真和志学校給食センター

TEL: 917-3460
FAX: 835-0141

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・学校においても毎日確認してください。

食品群	体内での働き
肉の食品	血や肉、骨をつくる
魚の食品	働きや体温をなす
穀の食品	体の調子を整える

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

こ ん だ て	【5月欠食予定】 2日(木)・・・仲井真小(遠足) 10日(金)・・・与儀小、真地小(遠足) 13日(月)・・・真和志中(日曜参観振替) 20日(月)・・・大道小、石田中、仲井真中 (日曜参観振替) 22日(水)・・・仲井真中(スポレク) 27日(月)・・・真地小、仲井真小(日曜参観振替)	1(水) こどもの日献立 かしわもち かぶとがたハンバーグ ひじきごはん E 636 P 25.5 F 17.3 E 709 P 29.3 F 18.4	2(木) チンジャオロース むぎごはん きりぼしだいこんのスープ E 548 P 23.1 F 14.0 E 656 P 26.6 F 15.2	3(金) 憲法記念日 香・黄・緑 みんなとって 菜園1-1 E 551 P 22.7 F 14.9 E 645 P 24.8 F 16.0	
	6(月) こどもの日振替休日 7(火) ホイコーロー きびごはん はるさめスープ E 524 P 22.1 F 11.9 E 626 P 25.8 F 12.7	8(水) ゴーヤーの日 ゴーヤーサラダ ごはん デークニンブシー E 555 P 22.5 F 15.9 E 658 P 26.0 F 17.7	9(木) ブルーベリージャム(小) なかよしパン(小学校) あげぱん(中学校) やさいソテー ミネストローネ E 563 P 21.5 F 20.4 E 770 P 26.8 F 32.3	10(金) ひじきのごまあえ あかうおのしおやき ごはん ぐだくさん みそしる E 551 P 22.7 F 14.9 E 645 P 24.8 F 16.0	
こ ん だ て	13(月) いんげんとかリフラワーの サラダ むぎごはん ハヤシライス E 618 P 22.0 F 17.4 E 739 P 25.5 F 19.3	14(火) ひじきいため ちくわのいそてんぱら ごはん けんちんじる E 584 P 20.3 F 17.8 E 702 P 24.8 F 22.3	15(水) 沖縄本土復帰の日 ひとくちこくとう ヌンクグラー くろまいごはん イナムドゥチ E 632 P 23.7 F 19.1 E 747 P 27.3 F 21.5	16(木) 琉球料理の日 べにいもだんご クーズミギーのあえもの E 649 P 18.9 F 24.4 E 729 P 21.2 F 27.0	17(金) ハンバーグきのこソースかけ わふうコロコロサラダ スパゲティ E 603 P 26.5 F 23.5 E 680 P 29.7 F 26.0
	20(月) オレンジ とりそぼろごはん むぎごはん もずくとうがん スープ E 553 P 20.3 F 15.3 E 656 P 23.2 F 16.8	21(火) フルーツカクテル むぎごはん ポークカレー E 669 P 21.9 F 16.8 E 801 P 25.4 F 18.6	22(水) きゅうりのナムル こもちししゃもフライ むぎごはん ちゅうかに E 585 P 22.8 F 17.7 E 690 P 26.1 F 19.0	23(木) どうにゅうおから にくだんご ごはん はくさいの スープ E 503 P 17.9 F 14.5 E 597 P 20.5 F 15.9	24(金) にんじんの ツナサラダ しよくパン とうがんの クリームに E 545 P 24.2 F 18.6 E 623 P 27.4 F 20.8
こ ん だ て	27(月) あげとうふのごまあえ チキンのしおこうじやき むぎごはん アーサの みそしる E 605 P 23.8 F 20.7 E 726 P 28.0 F 23.8	28(火) りんご ぶたどん むぎごはん きりぼしだいこんサラダ E 591 P 21.3 F 15.9 E 686 P 24.6 F 17.6	29(水) ラーメン カルフィッシュ ゆかりあえ にくやさいラーメン (しる・ぐ) E 543 P 23.3 F 18.4 E 598 P 25.5 F 20.1	30(木) ビビンバ(やさい) ビビンバ(にく) きびごはんワンタンスープ E 569 P 27.1 F 13.9 E 677 P 31.9 F 15.1	31(金) しおごまサラダ ごはん だいこん そぼろに E 541 P 19.0 F 16.7 E 637 P 21.5 F 18.8

【栄養指導目標】・・・「朝食の大切さを知ろう」

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは節日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶなどの風習が生まれました。この日にはちまきやかかしもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は逆さのちまきが普通ですが、本来は芽の葉で巻いていました。



朝ごはん 食べていますか?



朝ごはんは、眠っていた体を起こす『目覚まし時計』の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという結果もあります。全く食べていない人は、まず、早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる
寝る前にお腹を空かせて、夜ふかししたくない

朝起きたら日の光を浴びる
日中は元気に体を動かす



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

表示義務(特定原材料)8品目	その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かり、くるみ	いか、たこ、魚卵、さけ、貝類、キウイフルーツ、くるみ、アーモンド、かぼちゃの種、もも、バナナ、その他果物、山芋、赤魚、しいたけ、パンプキン、ペカンナッツ(ピーカンナッツ)、カシューナッツ、ビスタチオ、きゅうり、スイカ、メロン、パイナップル、マンゴー、グレープフルーツ、しそ、チコロ
※ 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。	※ 給食を食する前に、必ず内容を確認してください。
※ 詳しい情報は必要なら、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。	※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
※ 記念食表に掲載しているため、表示義務8品目以外の食品については表記されていない場合があります。	
※ 給食で使用するもずくやアサガオ、チリメンなどにエビ・カニが混入する可能性があります。	
※ くれぐれは、表示義務の経過措置期間が2025年3月31日までとされているため、把握できる範囲にて表示しています。	

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる ものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるものになる食品	調味料由来
1	水	牛乳 ひじきごはん かぶがたハンバーグ うめかつおあえ かしわもち	ぶたにく、ひじき、かまぼこ とりにく、だいず、ぶたにく ちりめん、かつおぶし あずき	こめ、油 さとう、でんぶん、油 さとう 上新粉、さとう	にんじん、ねぎ、しいたけ たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが はくさい、こまつな、にんじん、うめ	
2	水	牛乳 むぎごはん きりぼしだいこんのスープ デシジャオソース	ベーコン、とりにく、ひよこ豆 ぶたにく	こめ、むぎ じゃがいも 油、ごま油、さとう、でんぶん	きりぼしだいこん、にんじん、ながねぎ にんにく たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ にんにく	かきエキス、ほたてエキス、かき
7	火	牛乳 きびごはん はるさめスープ ホイコーロー	とりにく ぶたにく、みそ	こめ、もちきび はるさめ 油、ごま油、さとう	にんじん、こまつな、しめじ ピーマン、キャベツ、たまねぎ、たけのこ きくらげ、しょうが、にんにく	小豆
8	水	牛乳 ごはん デューニブシー ゴーヤーサラダ なかよしパン(小学校)	ぶたにく、とうふ、こんが、みそ ツナ 銀輪粉乳	こめ 油、さとう 卵なしマヨネーズ、さとう 小麦粉、さとう、油	だいこん、にんじん、いんげん、こんにゃく ゴーヤー、きゅうり、黄ピーマン	
9	木	牛乳 あげパン(中学校) ミネストローネ やさいソテー ブルーベリージャム(小学校)	ぶたにく、ベーコン、赤いんげん豆 白いんげん豆 ワインナー、ベーコン	みそ、マカロニ(小麦)、油 油	たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ トマト、にんにく いんげん、ヤングコーン、黄ピーマン、にんじん キャベツ、エリンギ ブルーベリー	
10	金	牛乳 ごはん ぐだくさんみそしる ひじきのごまあえ あかうおのしおやき	ぶたにく ひじき、ツナ あかうお	さとう こめ かつまいも、みそ さとう、ごま、ごま油	にんじん、たまねぎ、だいこん、ちんげんさい 切干大根、にんじん、こまつな	
13	月	牛乳 むぎごはん ハマシライス	きゅうり、白花豆、白いんげん豆	こめ、むぎ 卵なしマーガリン、小麦粉、油、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム、グリーンピース、トマト にんにく	小豆、ぶどう
14	火	牛乳 いんげんとかリフラワーのサラダ ごはん けんちんじる	ぶたにく	ドレッシング こめ さといも、ごま油	いんげん、カリフラワー、赤ピーマン、コーン	
15	水	牛乳 ちくわのいそべてんがら むじぎいため くらまいごはん イナムドゥチ メンクワウー	すりみ、あおき ぶたにく、ひじき、だいず ぶたにく、かまぼこ、油あげ、みそ ぶたにく、かまぼこ	でんぶん、さとう、油、小麦粉 油、さとう、ごま、ごま油 こめ、黒米 油、さとう	にんじん、ごま、しょうが、ピーマン こんにゃく、しいたけ だいこん、にんじん、からしな、こんにゃく しいたけ	
16	木	牛乳 ひとくちこくとう クープジュシー ミミガーのあえもの ペにいもだんご	ぶたにく、こんが、かまぼこ ミミガー(ぶたにく)、みそ	さとう こめ、油 さとう	にんじん、しいたけ、ねぎ きゅうり、もやし、にんじん、こまつな シークワラー	
17	金	牛乳 わふうスバゲティ ハンバーグきのごソースかけ コロコロサラダ	とりにく、ベーコン ハンバーグ 赤いんげん豆、青いんげん豆 ひよこまめ	ペにいも、もちこ、ごま、さとう、油 白玉粉 スバゲティ(小麦)、油 さとう、でんぶん、油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく マッシュルーム えのき、たまねぎ きゅうり、ブロッコリー、コーン、えだまめ	ぶどう 小豆
20	月	牛乳 むぎごはん とりそぼろごはん もずくとうがんスープ オレンジ	とりにく、ひよこまめ ぶたにく、もずく	こめ、むぎ さとう、油、でんぶん	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、いんげん こんにゃく、にんにく とうがん、にんじん、ねぎ、しいたけ オレンジ	
21	火	牛乳 むぎごはん ポークカレー フルーツカクテル	ぶたにく、ぶたレバー、白花豆 白いんげん豆	こめ、むぎ じゃがいも、卵なしマーガリン 小麦粉、油 ゼリー(もも、りんご、ぶどう)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく パイ、ナタデココ、もも、ようなし、ぶどう チェリー、みかん、アセロラ	小豆、りんご、デザート
22	水	牛乳 むぎごはん ちゅうかに きゅうりのナムル こもやしちゅうフライ	ぶたにく、なると わかめ ししゃも	こめ、むぎ さとう、油、ごま油、でんぶん ごま、ごま油、さとう はんこ(小麦)、小麦粉、油	しいたけ、はくさい、にんじん、たまねぎ たけのこ、こまつな、しょうが、にんにく きゅうり、だいこん、もやし、にんじん	
23	木	牛乳 ごはん はくさいのスープ にくだんご とうにゅうおから しょうく	ベーコン、とりにく、ひよこまめ とりにく、ぶたにく、大豆 とりにく、おから、かまぼこ、豆乳 銀輪粉乳	こめ はんこ(小麦)、油、さとう、ごま、でんぶん さとう、油 小麦粉、さとう、油	はくさい、たまねぎ、にんじん、パセリ にんにく たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、れんこん しょうが にんじん、たまねぎ、ねぎ	
24	金	牛乳 とうがんのクリームに にんじんのツナサラダ むぎごはん アーサーのみそしる チキンのしおこうじやき あげどうふのごまあえ	ベーコン、ひよこまめ 白花豆、白いんげん豆、豆乳 ツナ アーサー、みそ とりにく あつあげ、ツナ	さとう、油 卵なしマーガリン、小麦粉、油 ドレッシング(レモン、ライム、ゆず) こめ、むぎ	とうがん、こまつな、たまねぎ、にんじん にんじん、きゅうり、だいこん、コーン えのき、だいこん、ながねぎ	
27	月	牛乳 むぎごはん アーサーのみそしる チキンのしおこうじやき あげどうふのごまあえ	アーサー、みそ とりにく あつあげ、ツナ	さとう、ごま、アーモンド、ドレッシング(小麦) こめ、むぎ	きゅうり、にんじん、キャベツ	
28	火	牛乳 むぎごはん ぶたどんぐり きりぼしだいこんサラダ	ぶたにく かまぼこ	さとう、油、でんぶん 卵なしマヨネーズ、さとう ドレッシング(小麦、ゆず、レモン、りんご)	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース にんにく 切干大根、きゅうり、にんじん	
29	水	牛乳 りんご ラーデン にくやさいラーメン(しる・ぐ) ゆかりあえ カルフィッシュ むぎごはん ワンタンスープ ピピン(はく) ピピン(はくさい)	ぶたにく、なると ちくわ かたくちいわし とりにく、ワンタン(小麦) ぶたにく、だいず	小麦粉、油 ごま油、さとう、油、でんぶん さとう、ごま油 さとう、でんぶん、米粉 こめ、もちきび 油、さとう ごま、ごま油	にんじん、キャベツ、コーン、ながねぎ きくらげ、しょうが、にんにく はくさい、だいこん、にんじん、しそ にんじん、ちんげんさい、ながねぎ、しょうが ながねぎ、しょうが、にんにく もやし、こまつな、にんじん、だいこん にんにく	小豆、かきエキス
30	木	牛乳 むぎごはん ピピン(はく) ピピン(はくさい)	とりにく、ワンタン(小麦) ぶたにく、だいず	こめ 油、さとう ごま、ごま油	にんじん、ちんげんさい、ながねぎ、しょうが ながねぎ、しょうが、にんにく もやし、こまつな、にんじん、だいこん にんにく	
31	金	牛乳 ごはん だいこんのそぼろに しおごまサラダ	ぶたにく、ひよこまめ、あつあげ のり	こめ 油、さとう、でんぶん ごま	だいこん、たまねぎ、にんじん、にら こんにゃく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん	