平成28年
5月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

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

那覇市小禄学校給食センター
電話番号 917−3459

		C=エネル	P=タンパク	F=脂質
学校給食栄養基準	小学	640 kcl	24.0 g	20.2 g
	中学	820 kcl	28.8 g	26.0 g

5月のもくひょう：朝食を食べよう

朝ごはんは１日のはじめに食べる食事です。
単に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。
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。

5月5日は端午の節句

男の子の健やかな成長を願うこの行事は古くから行われてきました。現在はこどもの日として祝日になっています。別名菖蒲(しょうぶ)の節句ともいいます。

●５月の欠食予定●

２日(月)小禄南小、小禄中
１６日(月)宇栄原小、金城中
小禄中、鏡原中
２３日(月)さつき小、小禄小
３０日(月)垣花小、小禄南小

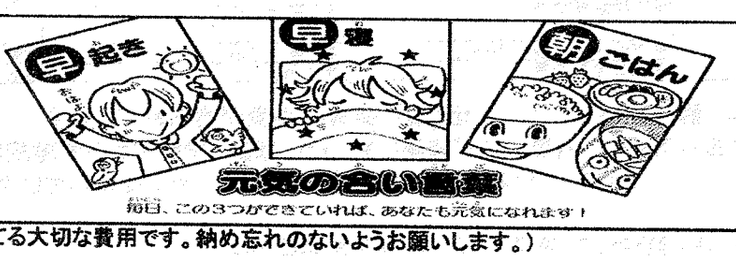
	2(月)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
こんだて	かぼちゃ挽肉フライ フルーツナタデココ コーンピラフ	ゴーヤーの日 ゴーヤー和え物 あじゴマフライ あわごはん　はるさめスープ	りんご ぺにいもパン ブロッコリーサラダ チキンのトマト煮	洋風おから ミートボール 麦ごはん　豚汁	豚肉のみそいため オレンジ あわごはん　ワンタンスープ	沖縄復帰記念日 パパイヤイリチー まめによろこぶ 黒米ごはん　なかみ汁
あか	牛乳、とり肉、ぶた肉、だいず とうにゅう	牛乳、ぶた肉、きぬごしどうふ、花かつお ささみ、わかめ、アジ	牛乳、とり肉、いんげん豆、ツナ	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、みそ、とり肉 花かつお、おから、チーズ	牛乳、とり肉、ぶた肉、みそ	牛乳、なかみ、ぶた肉、花かつお、ツナ かまぼこ、だいず、こんぶ
き	こめ、マーガリン、サラダ油、ラード、パン粉 でんぷん、こむぎこ、水あめ、さとう	こめ、あわ、はるさめ、サラダ油、さとう パン粉、こむぎこ、でんぷん、ごま油、ごま	パン、じゃがいも、マーガリン、こむぎこ サラダ油、さとう	こめ、むぎ、里芋、さとう、サラダ油、パン粉 ラード、ごま油、でんぷん	こめ、あわ、ごま油、サラダ油、さとう でんぷん、こむぎこ	こめ、黒米、サラダ油、さとう
みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン マッシュルーム、かぼちゃ、ナタデココ、みかん、モモ	チンゲンサイ、にんじん、ゴーヤー もやし、赤ピーマン、シークヮーサー	たまねぎ、にんじん、セロリ、エリンギ パセリ、トマト、ブロッコリー、きゅうり、りんご	ごぼう、にんじん、ながねぎ、えのき たまねぎ、ねぎ	にんじん、ながねぎ、ほうれん草、ねぎ キャベツ、たまねぎ、ピーマン、たけのこ	こんにゃく、しいたけ、パパイヤ、にら にんじん
小学校	C 643　P 17.2　F 20.2		C 616　P 24.8　F 20.2	C 695　P 24.9　F 24.4	C 660　P 21.9　F 23.2	C 607　P 26.8　F 17.0
中学校	C 771　P 19.9　F 23.4		C 732　P 29.0　F 23.1	C 816　P 28.3　F 27.6	C 788　P 25.0　F 26.5	C 713　P 30.5　F 18.7

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
こんだて	くるまふナゲット コーンサラダ スパゲティナポリタン	カットパイン 小魚のあめがらめ ワカメごはん　煮つけ	コールスロー バーガーパン チーズ ハンバーグ　コンソメスープ	大根甘酢和え 手作りふりかけ あわごはん　肉じゃが	オレンジ きんぴらごぼう 納豆 麦ごはん　肉だんごスープ
あか	牛乳、ウインナー、ベーコン、とり肉 くるまふ	牛乳、ぶた肉、こんぶ、かまぼこ あつあげ、花かつお、イワシ、わかめ	牛乳、とり肉、いんげん豆、ぶた肉 チーズ	牛乳、ぶた肉、花かつお、かつおぶし チリメン、あおのり	牛乳、ぎゅう肉、ぶた肉、とり肉 花かつお、あぶらあげ、なっとう
き	スパゲティ、オリーブ油、さとう サラダ油	こめ、さとう、サラダ油、アーモンド、ごま こくとう、はちみつ	パン、マカロニ、パン粉、でんぷん さとう	こめ、あわ、じゃがいも、サラダ油、さとう ごま	こめ、むぎ、パン粉、でんぷん、ごま サラダ油、ごま油、さとう
みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン、トマト	だいこん、にんじん、こんにゃく いんげん、パイン	にんじん、たまねぎ、セロリ、コーン パセリ、キャベツ、きゅうり、みかん	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだ豆 だいこん、きゅうり	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、オレンジ えのき、ごぼう、ピーマン、こんにゃく
小学校	C 621　P 22.0　F 28.5	C 615　P 24.9　F 18.2	C 560　P 25.6　F 20.8	C 620　P 25.1　F 14.9	C 666　P 24.4　F 23.1
中学校	C 0　P 0.0　F 0.0	C 761　P 29.4　F 20.3	C 695　P 31.6　F 25.3	C 740　P 28.4　F 16.4	C 778　P 27.5　F 25.6

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
こんだて	きゅうり酢の物 あげだしどうふ ひじきごはん	はいがパン イチゴジャム アスパラソテー マッシュルームスープ	グレープフルーツ 豚丼　はりはり漬け	マスカットゼリー 肉野菜そば　シシャモ磯辺フリッター	ひとくち肉まん マーボー丼　こまつな和え物
あか	牛乳、とり肉、かまぼこ、ひじき 花かつお、おきなわとうふ	牛乳、とり肉、とうにゅう、ウインナー	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、花かつお	牛乳、花かつお、ぶた肉、かまぼこ ししゃも、あおのり	牛乳、ぶた肉、豚レバー、だいず きぬごしどうふ、おきなわとうふ、みそ
き	こめ、サラダ油、さとう、でんぷん	パン、マーガリン、こむぎこ、サラダ油、ジャム さとう	こめ、むぎ、さとう、サラダ油、ごま、ごま油	おきなわそば、サラダ油、さとう、こむぎこ でんぷん	こめ、むぎ、サラダ油、さとう、ごま でんぷん、こむぎこ、ラード
みどり	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ だいこん、もやし、きゅうり、シークヮーサー	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン パセリ、アスパラ、ピーマン、赤ピーマン	たまねぎ、にんじん、えだ豆、こんにゃく だいこん、きゅうり、グレープフルーツ	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ にら、ぶどう	たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ ながねぎ、しめじ、こまつな、もやし
小学校	C 550　P 20.3　F 19.0	C 609　P 24.0　F 25.0	C 631　P 24.2　F 18.4	C 599　P 23.6　F 23.7	C 679　P 25.6　F 21.0
中学校	C 657　P 24.3　F 23.3	C 761　P 29.3　F 30.3	C 752　P 29.0　F 20.9	C 719　P 27.5　F 28.6	C 795　P 29.2　F 23.6

	30(月)	31(火)
こんだて	中華ポテト2ケ もやしナムル ソース焼きそば	タマナーチャンプルー さばゴマみそ煮 あわごはん　アーサスープ
あか	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、わかめ、ささみ	牛乳、アーサ、花かつお、ぶた肉 みそ、サバ、おきなわとうふ
き	中華めん、サラダ油、ごま、ごま油、さとう さつまいも、水あめ、はちみつ	こめ、あわ、サラダ油、さとう、ごま、米粉
みどり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら きくらげ、もやし、きゅうり	しいたけ、えのき、たけのこ、にんじん ながねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン
小学校	C 539　P 20.6　F 20.3	C 647　P 24.5　F 23.8
中学校	C 630　P 23.3　F 23.2	C 771　P 28.4　F 27.0

新緑の季節となりました。さわやかな風に若葉が揺れ、気持ちのいい季節です。
ですが、梅雨へと変わる季節の変わり目、連休中の生活リズムの乱れなどで体調を崩しやすい時期です。また、新しい学級での緊張がほぐれ、疲れがでやすい時でもあります。
早ね、早おき、朝ごはんを心がけて毎日元気に過ごしましょう。



★給食費は、毎月10日までに納めましょう！（給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いします。）