平成30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

学校給食栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学	640 kcl	24.0 g	19.5 g
	中学	820 kcl	30.0 g	25.0 g

こんだて	●今月の欠食予定● 1日(火)垣花小 2日(水)小禄小 14日(月)金城中 16日(水)宇栄原幼職員 小禄幼職員 21日(月)さつき小 宇栄原小 28日(月)垣花小 小禄小 小禄中	1(火) 小禄小:かしわもち ひじきいため さんまゆずみそに だいこんのすましじる むぎごはん	2(水) こどもの日 かしわもち なのはなのあえもの たけのこごはん かしわじる	5月のもくひょう:朝食を食べよう 朝ごはんで脳と体にスイッチオン！ パン チーズ レタス ハム ごはん なっとう みそ汁 家にあるもので、簡単な朝食づくりにチャレンジしてみましょう。 パンの上にチーズ、ハムやレタスなどを重ねるだけで、朝食ができますよ。	
あか		牛乳、油あげ、ワカメ、さんま、みそ ぶた肉、ひじき、だいず、かまぼこ	牛乳、とりにく、サラダ油あげ		
き		こめ、むぎ、さとう、でんぷん、サラダ油	こめ、さとう、かしわもち		
みどり		だいこん、えのきたけ、ねぎ、ゆず、にら にんじん、こんにゃく	たけのこ、とうがん、にんじん、こまつな なのはな、もやし		
小学校		C 573 P 22.7 F 17.2	C 560 P 20.9 F 13.5		
中学校		C 688 P 27.1 F 19.8	C 643 P 23.4 F 14.8		
こんだて	7(月) ミニトマト ふくじんづけ かいそうサラダ むぎごはん ビーフカレー	8(火) ゴーヤーサラダ ミートボール あわごはん さつまじる	9(水)ブロッコリーソテー あげパン:小禄小・宇栄原小 さつき小 コッペパン:垣花小・中学校 ぶどう2こ ミネストローネ	10(木) ヌンクーグァ べにいもだんご あわごはん もずくスープ	11(金) アセロラの日 アセロラゼリー せんきゃべつ タコライス はるさめスープ
あか	牛乳、ぎゅう肉、豚レバー、かいそう わかめ、いか	牛乳、とり肉、みそ、赤みそ、ツナ	牛乳、きなこ、とり肉、いんげん豆 ひよこ豆、ぶた肉、ベーコン	牛乳、とり肉、もずく、きぬごしどうふ ぶた肉、かまぼこ、油あげ	牛乳、ぶた肉、豚レバー、だいず、とり肉 ひよこ豆、えんどう、とうふ
き	こめ、むぎ、じゃがいも、乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ こむぎこ、サラダ油	こめ、あわ、さつまいも、パン粉、サラダ油 ごま油、さとう、でんぷん	パン、サラダ油、アーモンド、さとう、むぎ こくとう、マカロニ	こめ、あわ、ごま、さとう、サラダ油、もち べにいも	こめ、むぎ、さとう、こむぎこ、サラダ油 はるさめ、でんぷん
みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん なす、れんこん、生姜、いんげん、ﾄﾏﾄ	だいこん、にんじん、わけぎ、たまねぎ ゴーヤー、きゅうり、もやし、黄ピーマン	にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト パセリ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、赤ピーマン、ぶどう	ながねぎ、しいたけ、にんじん、だいこん からしな	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ 赤ピーマン、ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ、アセロラ
小学校	C 684 P 23.1 F 18.7	C 574 P 21.2 F 15.3	C 586 P 23.0 F 19.2	C 614 P 21.2 F 17.5	C 635 P 22.2 F 15.1
中学校	C 810 P 26.5 F 20.9	C 673 P 23.7 F 16.2	C 671 P 26.3 F 21.6	C 732 P 24.6 F 19.5	C 743 P 25.6 F 16.5
こんだて	14(月) ぎょうざ バンバンジー あわごはん マーボーとうふ	15(火) 復帰記念日 シマナーのツナあえ オレンジ くろまいごはん なかみじる	16(水) バナナ ぶたどん ごぼうサラダ	17(木) ビビンバ わかめスープ	18(金) パッションフルーツゼリー あげだしどうふ クファジューシー ごまじゃこあえ
あか	牛乳、ぶた肉、豚レバー、だいず、とうふ とり肉、ささみ	牛乳、中身、ぶた肉、ツナ	牛乳、ぶた肉、油あげ、ささみ	牛乳、ぎゅうにく、わかめ、かまぼこ	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、おきなわとうふ カタクチイワシ
き	こめ、あわ、サラダ油、さとう、でんぷん こむぎこ、ごま	こめ、黒米、さとう	こめ、むぎ、さとう、サラダ油、ごま	こめ、むぎ、ごま、ごま油、さとう でんぷん	こめ、サラダ油、さとう、でんぷん、ごま ごま油
みどり	たまねぎ、にんじん、にら、キャベツ きゅうり	こんにゃく、しいたけ、からしな、もやし にんじん、オレンジ	たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう こんにゃく、きゅうり、えだ豆、バナナ	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん えのきたけ、ねぎ	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、大根 きゅうり、キャベツ、ﾊﾟｯｼｮﾝﾌﾙｰﾂ
小学校	C 668 P 26.8 F 21.7	C 534 P 21.0 F 12.9	C 670 P 24.7 F 20.0	C 545 P 23.2 F 14.8	C 597 P 21.2 F 21.3
中学校	C 791 P 31.0 F 24.0	C 628 P 24.3 F 13.9	C 787 P 28.5 F 22.7	C 651 P 26.6 F 16.4	C 690 P 24.1 F 24.1
こんだて	21(月) ちくぜんに さばゴマみそに ごこくごはん ゆしどうふ	22(火) チンジャオロース あわごはん ワンタンスープ	23(水) まぐろフライ やきうどん アーモンドあえ	24(木) アスパラサラダ コッペパン:小禄小・宇栄原小 さつき小 あげパン:垣花小・中学校 しろはなまめポタージュ	25(金) とりのてりやき パエリア フルーツしらたま
あか	牛乳、ゆしどうふ、みそ、サバ、とり肉 かまぼこ	牛乳、ぶたにく、ぎゅう肉	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、油あげ、ツナ かつおぶし	牛乳、きなこ、とり肉、とうにゅう、ハム しろはなまめ	牛乳、とりにく、ベーコン、いか、エビ アサリ、とり肉、とうにゅう
き	こめ、むぎ、あわ、黒米、さとう、ごま 米粉、サラダ油	こめ、あわ、でんぷん、サラダ油、ごま油 さとう	うどん、サラダ油、アーモンド	パン、サラダ油、アーモンド、さとう こくとう、じゃがいも、乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ	こめ、サラダ油、乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ、さとう もち、でんぷん
みどり	ねぎ、にんじん、ごぼう、たけのこ こんにゃく、いんげん、しいたけ	にんじん、きくらげ、ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ、ながねぎ ピーマン、たまねぎ、たけのこ	にんじん、もやし、キャベツ、ながねぎ しいたけ、こまつな	たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ アスパラ、キャベツ、きゅうり	にんじん、たまねぎ、しめじ、セロリ ピーマン、モモ、なし、ﾊﾟｲﾝ、さくらんぼ
小学校	C 673 P 29.4 F 22.9	C 577 P 21.6 F 15.6	C 715 P 35.1 F 20.9	C 607 P 22.2 F 21.6	C 611 P 24.4 F 18.7
中学校	C 800 P 34.0 F 26.0	C 686 P 25.0 F 17.1	C 834 P 41.2 F 23.5	C 700 P 25.2 F 24.3	C 703 P 27.7 F 20.7
こんだて	28(月) ちゅうかポテト きのこスパゲティ ビーンズサラダ	29(火) さかなのかおりやき グレープフルーツ とうがんのすましじる あわごはん	30(水) コールスロー チキンのトマトに はいがなかよしパン	31(木) カットパイン こざかなのあめがらめ ワカメごはん につけ	たけのこは1日に10cm以上も伸びることがあります。春はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。たけのこごはんや筑前煮、チンジャロースーで、旬なたけのこを味わいましょう。
あか	牛乳、とり肉、ベーコン、ひよこ豆 えんどう、いんげんまめ	牛乳、とり肉、とうふ、ホキ	牛乳、とり肉、ベーコン、ハム	牛乳、わかめ、ぶた肉、こんぶ、かまぼこ あつあげ、カタクチイワシ	
き	スパゲティ、サラダ油、さつまいも さとう	こめ、あわ、さとう	パン、じゃがいも、サラダ油、さとう でんぷん、パン粉、ﾏﾖﾈｰｽﾞ(卵なし)	こめ、さとう、サラダ油、アーモンド、ごま こくとう、はちみつ	
みどり	たまねぎ、ｴﾘﾝｷﾞ、しいたけ、しめじ にんじん、キャベツ、バジル、きゅうり	冬がん、にんじん、えのき、しょうが ながねぎ、グレープフルーツ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト ズッキーニ、キャベツ、きゅうり、コーン	だいこん、にんじん、こんにゃく いんげん、パイン	
小学校	C 570 P 21.1 F 22.1	C 509 P 22.7 F 10.8	C 566 P 24.5 F 22.0	C 593 P 23.5 F 16.4	
中学校	C 695 P 23.7 F 24.9	C 605 P 26.8 F 11.5	C 653 P 27.9 F 24.7	C 695 P 27.0 F 17.9	

★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。)