

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		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月のもくひょう：朝食の大切さを知ろう 				
	脳が活発に動く 体温が上がる エネルギーになる 体が目覚める 排便につながる 朝食は、主食だけを食べる人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。 朝食は、主食だけを食べる人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。				
小学校	1(木)				
中学校	2(金)				
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
	こどもの日	振替休日	こどもの日献立		
小学校		給食提供がない日	こどものひデザート		
中学校		1日(水)・・・小祿中 2日(木)・・・金城中 19日(月)・・・さつき小	にくやさいため きんぴらにくだんご	ゴーヤーのあえもの あぶらみそ	ハンバーグ
こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
	アセロラの日	うまかってん	あげぎょうざ	沖縄本土復帰記念日	琉球料理の日
小学校	アセロラゼリー			せんぎりイリチー	マーコットオレンジ
中学校	もずくどん(ぐ)	カレーうどん	ささみとはるさめの	けんさんまぐろのしおこうじやき	ジャーマンポテト
こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
	食育の日	サイダーゼリーいり	メンチカツ	おさかなふりかけ	
小学校	ミネオラオレンジ	フルーツポンチ		きんぴらごぼう	コールスロー
中学校	にんじんシリシリ	(おぎごはん) (ルウ)	ブロッコリーとツナのサラダ	いわしのしょうがに	ひよこまめの
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
		ひじきのごもくに	チリコンカン	さばのしおやき	ひとくちこくとう
小学校	ごはん	なすとひき肉のカレー	ペンネ・ミートソース	おぎごはん	ウサチー(すのもの)
中学校	シカムドゥチ			とうふのみそしる	ごはん
こ ん だ て					
	バンバンジーサラダ	わかさぎのフリッター	ウインナー	こまつなのごまあえ	シブインブシー
小学校	おぎごはん	ごはん	コッペパン	たけのこごはん	
中学校	マーボーだいこん	とんじる	コーンポタージュ		
※材料・天候によって献立を変更することがあります。					