令和4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。

(ごはん：13回 パン：2回 めん：2回)

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

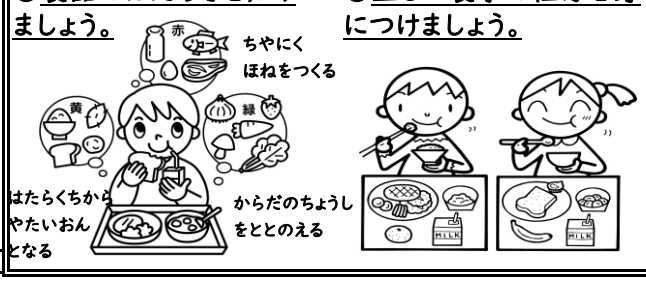
学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650	21.1～32.5	14.4～21.6

こんだて	2(月) こどもの日メニュー かしわの葉は、たべないでね かしわもち / 牛乳 / とりとこまつなのごまマヨあえ / たけのこごはん / いわしのカリカリフライ	3(火) 憲法記念日	4(水) みどりの日	5(木) こどもの日	6(金) スパゲティーの上にミートソースをのせてね 牛乳 / ブロッコリーのツナチーズサラダ / スパゲティミートソース / くるまふととりにくのナゲット
小学校	E 588 P 22.0 F 18.0				E 600 P 28.3 F 20.6
こんだて	9(月) 5月8日は、ごろあわせで「ゴーヤーの日」 フルーツヨーグルト / 牛乳 / ゴーヤーチップス / ナン / キーマカレー	10(火) 「タマナー」とは「キャベツ」のことだよ! タマナーイリチー / ミネオラ / 牛乳 / アンダンスー / むぎごはん / クーリジシ	11(水) 「ビビン(まぜる)」「バ(ごはん)」 牛乳 / パイン / ビビンバ(もちきびごはん)(にくみそ)(ナムル) / わかめスープ	12(木) アセロラの日 アセロラの出荷がはじまるよ! アセロラゼリー / 牛乳 / シブイのそぼろどん(むぎごはん) / アーサとしらすのみそしる	13(金) オムライスをかんせいさせよう! さつまポテト / 牛乳 / オムライス(チキンライス)(うすやきたまご)(ケチャップ) / シーザーサラダ
小学校	E 681 P 24.7 F 25.4	E 539 P 28.5 F 14.5	E 582 P 24.7 F 21.5	E 590 P 26.9 F 15.7	E 646 P 23.9 F 22.9
こんだて	16(月) 5月15日で沖縄県が本土復帰して50年をむかえるよ ちんすこう / 牛乳 / フーイリチー / むぎごはん / うちなーみそしる	17(火) ストロガノフ伯爵(はくしゃく)の大好物が登場 チョコバナナケーキ / 牛乳 / アスパラとコーンのサラダ / むぎごはん / ビーフストロガノフ	18(水) やきそばは、具材(肉と野菜)がめんの2倍だよ! バナナ / 牛乳 / パンパンジー / にくまん / ぶたにくとやさいのソースやきそば	19(木) 琉球料理の日(第3木曜)&食育の日(毎月19日) じゃがいもとパパイヤのウサチ / 牛乳 / アーサいりチキアギ / むぎごはん / イナムドゥチ	20(金) 春のえんそく(おべんとうの日)
小学校	E 632 P 27.8 F 20.7	E 737 P 25.0 F 23.3	E 501 P 25.0 F 17.1	E 606 P 29.8 F 18.9	
こんだて	23(月) 日曜授業参観 ふりかえ休日	24(火) あげパン登場! カルフィッシュ / 牛乳 / ゴーヤーのぶたしゃぶサラダ / きなこあげパン / ポトフ	25(水) 八宝菜の「八」は「多くの」という意味があるよ はるさめサラダ / 牛乳 / ぎょうざ / もちきびごはん / はっぽうさい	26(木) ミルメークがムースで登場! ミルメークムース / 牛乳 / ぶたにくとにんにくのめソテー / カレーピラフ / ぶたにくのオレンジソース	27(金) トマトのえいようは煮ると吸収されやすくなるよ だいこんのしおこんぶあえ / りんご / 牛乳 / あつあげのきのこあんかけ / むぎごはん / ぶたにくとトマトのみそしる
小学校		E 633 P 28.0 F 24.0	E 553 P 24.2 F 15.4	E 638 P 27.5 F 23.3	E 577 P 26.6 F 18.1
こんだて	30(月) アーサのかおりがおいしい ごはん! にんじんしりしり / オレンジ / 牛乳 / ししゃものいそべあげ / アーサいりたきこみごはん	31(火) 「わかめ」と「たけのこ」の「わかたけ汁」 いそかあえ / 牛乳 / とりのからあげ / しそごはん / わかたけじる			
小学校	E 590 P 25.6 F 21.3	E 548 P 23.6 F 19.5			

《 今月の給食目標 》

○食品のはたらきを知りましょう。

○正しい食事の仕方を身につけましょう。

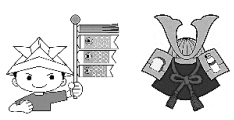


《豆ちしき》

竹かんむりに旬とかいて「筍(たけのこ)」と読みます。
「一旬で竹になる」といわれていることからきています。
(※一旬とは、10日間のこと)

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※給食費は、毎月10日までに納めましょう。

今月の行事食



5月2日(月) こどもの日 献立

◇「かしわの葉」は、新しい葉が育つまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄(家系がとぎれない)」という縁起をかついでいることから、かしわの葉におもちを包んでいます。

5月9日(月) 5月8日のゴーヤーの日 献立

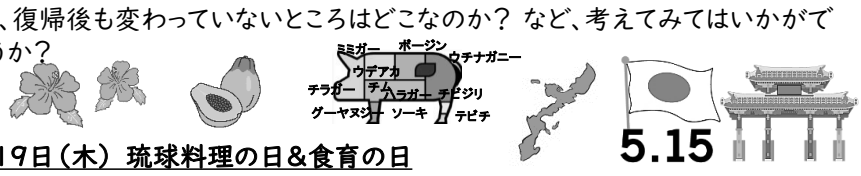
◇5月から、ゴーヤーの出荷が増えることと、5月8日の語呂合わせにちなんで、沖縄県とJAおきなわが制定しました。

5月12日(木) アセロラの日 献立

◇アセロラの主な産地である本部町で、収穫のシーズンをむかえるこの時期にアセロラの日が制定されました。ビタミンCがたっぷり!

5月16日(月) 沖縄復帰50年 献立

◇1972年5月15日に 沖縄県が日本に返還され、今年で50年をむかえます。戦後、アメリカの影響を受けた沖縄は、アメリカの食文化が合わさって生まれた料理もあります。 この日は、沖縄料理を食べながら、復帰前後で人々の暮らしはどう変わったのか、復帰後も変わっていないところはどこなのか? など、考えてみてはいかがでしょうか?



5月19日(木) 琉球料理の日&食育の日

◇「琉球料理保存協会」が、琉球料理の普及・継承を目的として、毎月第3木曜日は「琉球料理の日」と定めています。給食でも、この日に琉球料理を作り、子ども達へ受け継いでいきたいと思いますので、毎月お楽しみに!

また、毎月19日の「食育の日」には、「まごわやさしい献立」が登場するので、しっかり食べて健康な体を作りましょう!

毎月19日は 食育の日

ま(まめ)ご(ごま)わ(わかめ)や(野菜)さ(さかな)し(しいたけ)い(いも)

毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、健康な体を作る「まごわやさしい」7つの食材を入れた献立にしています。「まごわやさしい」とは、「豆」「ごま等のナッツ類」「わかめ等の海そう」「野菜」「魚介類」「しいたけ等のきのこ」「いも」の7つです。食育の日に、ご家庭でも一汁三菜を基本とした食事バランスを見直してみるといいですね。