

令和6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。

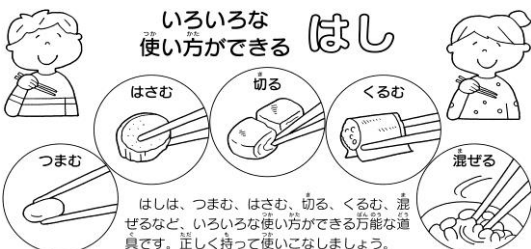
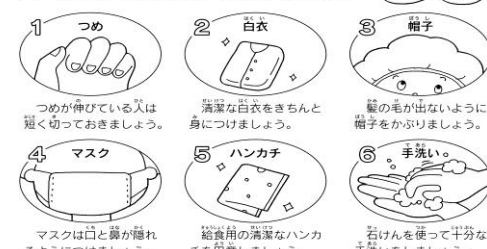
那覇市立泊小学校(給食室直通)

TEL: 917-3474

FAX: 917-3474

食品群	体内ではたらし
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		C=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

こ ん だ て	5月の給食目標 「楽しい給食をしよう」・「正しいおはしの使い方をしよう」		1(水) 牛乳 麦ごはん とうがんのそばろ煮 ひじきの和え物	2(木) 春の遠足 (給食なし)	3(金) 憲法記念日
			牛乳、豚肉、大豆、厚揚げ、ひじき		
	はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる片腕な道具です。正しく持って使いこなしましょう。		米、麦、さとう、油、でん粉、ごま	食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。	
			とうがん、にんじん、ねぎ、こまつな、椎茸、キャベツ、とうもろこし、しょうが	マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。	
			C 564 P 21.6 F 17.1	給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。	
こ ん だ て	6(月) 振替休日 端午の節句 豆ちしき もともと5月5日は「端午の節句」として男の子の健やかな成長を祝う風習がありました。それにちなんで、5月7日(火)にかしわもちが登場します。かしわの葉っぱは、「新芽が出るまで古い葉が落ちない」という特性から、「跡継ぎがいなくなるならない」という縁起物として使用されてきました。かしわもちは、その葉であんを包んだおめでたい食べ物です。	7(火) こどもの日メニュー 牛乳 中華おこわ 揚げシューマイ ウサチ ミニかしわもち	8(水) ゴーヤーの日 牛乳 麦ごはん キムチ鍋 ゴーヤーの中華サラダ	9(木) 牛乳 わかめごはん 煮つけ 大根の和え物	10(金) 黒糖の日 牛乳 黒糖パン キーマカレー コールスローサラダ オレンジ
あか		牛乳、豚肉、揚げシューマイ、わかめ、しらす	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、ちくわ、みそ	牛乳、豚肉、鶏肉、かまぼこ、厚揚げ、結び昆布、わかめ	牛乳、豚肉、牛肉、鶏レバー、ハム、大豆、ひよこ豆
き		米、餅米、油、ごま油、ミニかしわもち	米、麦、じゃがいも、はるさめ、さとう、ごま、ごま油	米、さとう、油、ごま油	黒糖パン、じゃがいも、黒糖、さとう、油、卵なしマヨネーズ
みどり		たけのこ、ごぼう、にんじん、えだまめ、椎茸、もやし、きゅうり、シークアサー	ゴーヤー、赤ピーマン、キャベツ、白菜キムチ、はくさい、こまつな、しめじ、とうもろこし	こんにゃく、にんじん、とうがん、いんげん、だいこん、こまつな、しょうが	たまねぎ、とうがん、マッシュルーム、トマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、オレンジ
小学校	C 637 P 22.6 F 21.8	C 590 P 21.8 F 19.2	C 541 P 21.4 F 15.8	C 564 P 21.5 F 20.6	
こ ん だ て	13(月) 牛乳 麦ごはん マーボー大根 もやしのナムル	14(火) 牛乳 麦ごはん とうがん汁 マーミナーチャンプルー りんご	15(水) 沖縄本土復帰記念日 牛乳 クファジュシー ささみの和え物 さつまいも天ぷら	16(木) 琉球料理の日 牛乳 ゆかりごはん アーサ汁 千切りイリチー 手作りちんすこう	17(金) 牛乳 ごはん 豚汁 魚のてりやき こまつなときのこの和え物
あか	牛乳、豆腐、豚肉、大豆、みそ	牛乳、豚肉、鶏肉、チキアギ、豆腐	牛乳、豚肉、鶏肉、かまぼこ、昆布	牛乳、豚肉、かまぼこ、豆腐、アーサ、昆布	牛乳、パンガシウス、豚肉、鶏肉、みそ
き	米、麦、さとう、でん粉、ごま、油、ごま油	米、麦、油	米、ごま、油、さつまいも天ぷら	米、さとう、油、ちんすこう	米、じゃがいも、さとう、ごま
みどり	だいこん、たけのこ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、にら、椎茸、にんにく	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、椎茸、とうがん、ねぎ、しょうが、りんご	こまつな、キャベツ、にんじん、椎茸、ねぎ、とうもろこし	千切大根、こんにゃく、しょうが、しその葉	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、こんにゃく、こまつな、キャベツ、とうもろこし
小学校	C 574 P 22.4 F 18.1	C 534 P 21.6 F 12.1	C 571 P 18.8 F 23.8	C 611 P 20.4 F 18.3	C 620 P 31.5 F 18.7
こ ん だ て	20(月) 牛乳 麦ごはん 肉豆腐 韓国サラダ	21(火) 牛乳 麦ごはん もずく丼 沖縄風みそ汁	22(水) 牛乳 麦ごはん 豚丼 ゆしどうふ	23(木) 牛乳 焼きうどん 牛肉コロッケ キャベツのツナあえ パナナ	24(金) 牛乳 麦ごはん はるさめスープ キャベツの辛みそいため
あか	牛乳、鶏肉、豚肉、焼き豆腐	牛乳、豚肉、ベーコン、ポーク、油揚げ、もずく、みそ	牛乳、豚肉、豆腐	牛乳、豚肉、ツナ	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ
き	米、麦、さとう、ごま、油	米、麦、さとう、でん粉、油	米、麦、さとう、でん粉、油	うどん、牛肉コロッケ、さとう、油	米、麦、はるさめ、でん粉、さとう、ごま油、油
みどり	こんにゃく、にんじん、キャベツ、椎茸、長ねぎ、こまつな、だいこん、きゅうり	たまねぎ、へちま、キャベツ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、とうがん、とうもろこし、しょうが	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、椎茸、ねぎ、長ねぎ、こまつな、えのきたけ、にんにく、しょうが	キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、きくらげ、パナナ	キャベツ、にんじん、ピーマン、椎茸、しめじ、はくさい、にんにく、しょうが
小学校	C 556 P 21.3 F 16.7	C 592 P 23.8 F 17.5	C 554 P 27.3 F 13.8	C 543 P 20.8 F 22.5	C 542 P 20.5 F 14.4
こ ん だ て	27(月) 牛乳 ごはん ポークストロガノフ にんじんとキャベツのサラダ	28(火) 牛乳 麦ごはん シカムドウチ フーイリチー あぶらみそ	29(水) 牛乳 和風スパゲティ 鶏のみそチーズ焼き ごぼうサラダ	30(木) 牛乳 ごはん タコライス 豆と穀物のスープ	31(金) 牛乳 あみパン コーンスープ コブサラダ チョコクリーム
あか	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏レバー	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、ツナ、ベーコン、油揚げ、かまぼこ	牛乳、鶏肉、ベーコン、みそ、チーズ	牛乳、豚肉、豚レバー、ベーコン、あずき、ひよこ豆、えんどう豆、レンズ豆、大豆、チーズ	牛乳、鶏肉、ベーコン、スキムミルク
き	米、小麦粉、バター、生クリーム、油	米、麦、麩、さとう、油	スパゲティ、さとう、ごま、油、バター、卵なしマヨネーズ、オリーブ油	米、玄米、赤米、押麦、もち麦、たかきび、じゃがいも、オリーブ油、油	あみパン、じゃがいも、小麦粉、バター、チョコクリーム
みどり	にんじん、キャベツ、しめじ、たまねぎ、セロリ、とうもろこし、にんにく	キャベツ、にんじん、にら、こんにゃく、椎茸、だいこん、しょうが	しめじ、椎茸、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、こまつな、パセリ、にんにく	にんじん、たまねぎ、はくさい、セロリ、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、トマト、パセリ、にんにく	カリフラワー、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、パセリ、とうもろこし
小学校	C 565 P 20.6 F 16.4	C 658 P 24.5 F 22.5	C 606 P 27.1 F 30.4	C 648 P 25.3 F 21.8	C 573 P 25.4 F 18.2