

5月 予定献立表

平成29年度

那覇市立壺屋小学校

きゅうしょくだより 5

	月	火	水	木	金
こんだて	1日 ナポリタン ちりめんオムレツ きのこのスープ ヨーグルトあえ	2日 おこわ さわらのてりやき あおなごまあえ はるさめのすましじる かしわもち	3日 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 子どもの日
赤	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ちりめん とりにつく ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら ちくわ わかめ たまご あずき	憲法記念日	みどりの日	子どもの日
黄	スパゲティめん オリーブあぶら さとう はちみつ でんぶん	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ もちこ	憲法記念日	みどりの日	子どもの日
緑	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマト にんにく えのきたけ マッシュルーム みかん ぶどう もも	たけのこ しいたけ にんじん ねぎ しょうが こまつな きゅうり あかピーマン	憲法記念日	みどりの日	子どもの日
栄養価	C : 593 P : 22.7 F : 23.8	C : 684 P : 29.4 F : 19.7			
こんだて	8日 むぎごはん しゅうまい とうがんにつけ ゴーヤーチップス	9日 メキシカンライス ハンバーグ まめのサラダ ABCスープ	10日 ゆかりごはん もずくいりあつやきたまご ミミガーあえ いもとこんさいのみそしる	11日 しょくパン マカロニのカントリーいため にんじんとぶたにくのスープ アスパラサラダ	12日 きびごはん やきししゃも にくじやが おかかあえ ・ミネオラオレンジ
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく こんぶ あつあげ ちきあぎ	ぎゅうにゅう とりにつく とうふ いんげんまめ たまご ひじき ほうろく インドウマ ベーコン	ぎゅうにゅう たまご もずく みそ ひじき ミミガー とりにつく あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ハム	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく いとけずり
黄	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぶん さとう	こめ あぶら ぼんこ さとう ごま マカロニ	こめ さとう ごまあぶら ごま さつまいも	パン マカロニ パター	こめ きび じゃがいも さとう あぶら
緑	たまねぎ ねぎ にがうり とうがんにんじん こまつな しょうが いんげん こんにやく	コマ にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム ピーマン あかピーマン トマト しいたけ れんこん えだまめ アスパラ カリフラワー	しそ ほうれんそう にんじん コーン きゅうり もやし きくらげ こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく だいこん しょうが パセリ アスパラ キャベツ コーン	にんじん こんにやく たまねぎ えだまめ はくさい チンゲンサイ もやし ミネオラオレンジ かんてん
栄養価	C : 658 P : 22.5 F : 21.2	C : 633 P : 23.3 F : 23.8	C : 601 P : 22.3 F : 17.4	C : 586 P : 25.4 F : 18.9	C : 608 P : 24.6 F : 14.0
こんだて	15日 いものたきこみごはん ななみじり きゅうりとタコのシークワサーあえ びわ	16日 きびごはん さかなのなんぶやき マーミナーチャンプルー じゃがいものみそしる	17日 きつねうどん(しのだに入り) こまつなともやしのごまあえ ナッツいりだいがくいも	18日 むぎごはん ビビンバ わかめスープ メロン	19日 げんまいごはん はるまき マーボーだいこん からしなのつなあえ アーモンド
赤	ぎゅうにゅう とりにつく たこ なかみ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう しいら あつあげ いとけずり ツナ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うすあげ たまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ わかめ あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう とりにつく とうふ ぶたにく ツナ
黄	こめ さつまいも あぶら オリーブあぶら さとう	こめ きび じゃがいも さとう あぶら	こめ さとう はるさめ あぶら ごま さつまいも アーモンド	こめ むぎ でんぶん さとう ごま あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	こめ げんまい はるさめ でんぶん アーモンド あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ
緑	にんじん ねぎ しいたけ こんにやく しょうが きゅうり だいこん たまねぎ ショウガ びわ	もやし にんじん いら えのきたけ ねぎ	ちんげんさい にんじん ながねぎ たまねぎ もやし こまつな かんてん キャベツ ほうれんそう	ほうれんそう もやし ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ねぎ メロン かんてん	たけのこ もやし にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ だいこん ながねぎ ねぎ しょうが にんにく からしな きゅうり しいたけ
栄養価	C : 609 P : 25.0 F : 18.9	C : 622 P : 27.9 F : 19.4	C : 581 P : 19.3 F : 23.2	C : 638 P : 25.6 F : 19.8	C : 673 P : 23.8 F : 25.3
こんだて	22日 日曜参観日 振替休日	23日 むぎごはん まめカレー しらすサラダ ゆでたまご バナナ	24日 きびごはん さばのしおやき カボチャのそぼろに とんじる	25日 なかよしはいがパン チキンマーレードやき ぎょこくとまめのサラダ ねぎチャウダー	26日 ごこごはん きびなごのからあげ チンゲンサイとポテトのちゅうかいため はんぺんじる
赤	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ しらす たまご	ぎゅうにゅう さば とりにつく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにつく ほうろく たまご さけ イカマメ ほうろく あずき だいず	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく はんぺん わかめ	
黄	こめ むぎ オリーブあぶら ごまあぶら ココナッツミルク	こめ きび さとう でんぶん ごまあぶら さといも	こめ さとう じゃがいも パター	こめ むぎ きび くらまい こむぎこ でんぶん じゃがいも あぶら	
緑	ニンニク しょうが たまねぎ パパイア かぼちゃ しめじ りんご トマト きゅうり キャベツ バナナ かんてん	カボチャ たまねぎ にんじん えだまめ だいこん ねぎ こんにやく にんじん しいたけ しょうが	だいこん キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ パセリ アスパラ	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい チンゲンサイ しょうが ねぎ	
栄養価	C : 650 P : 23.9 F : 18.8	C : 700 P : 28.3 F : 19.1	C : 617 P : 29.6 F : 18.8	C 563 P : 22.2 F : 14.7	
こんだて	29日 くるまいごはん クーリジシ クーブイリチー まめみそ ちんびん	30日 きびごはん さかなのもみじやき パパイアあえ さといものみそしる マンダリンオレンジ	31日 ごはん ホイコーロウ ワンタンスープ さつまポテト	5月の給食目標 協力して食事の準備をしよう 今月の予定 ★21日 日曜授業参観 ……給食なし ★22日 日曜授業参観 振替休日 ★26日 神原中学校登校日 ……6年生は神原中へ	
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご こんぶ うすあげ だいず	ぎゅうにゅう ほき みそ かにかまぼこ とりにつく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず とりにつく		
黄	こめ くるまい でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも はちみつ	こめ きび さとう あぶら ごまあぶら さといも	こめ でんぶん ごまあぶら こむぎこ ラード さつまいも さとう		
緑	こんにやく とうがんにんじん しいたけ	にんじん パセリ パパイア きゅうり だいこん さんとうさい なめこ マンダリンオレンジ	キャベツ ピーマン たけのこ かんてん 赤ピーマン ながねぎ しょうが ちんげんさい にんにく ねぎ たけのこ しいたけ はくさい		
栄養価	C : 736 P : 29.2 F : 23.1	C : 611 P : 27.1 F : 16.2	C : 627 P : 18.5 F : 19.3		
給食の一日の基準栄養価 C=エネルギー 640 Kcal P=たんぱく質 13 ~ 28 g F=脂質 18 ~ 22 g					

しんりよく あざ 新緑も鮮やかに、さわやかな風を感じる季節となりました。新学期から1ヶ月が経ち、新しい先生やクラスにも慣れた頃でしょうか。5月に入ると大型連休があり、生活リズムが少し崩れやすくなります。日頃から早寝早起き朝ごはんを習慣づけ、しっかり食べて元気いっぱいの子供づくりをしていきましょう。

朝ごはんはパワーの源です!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。朝ごはんを食べることで、1日をスタートさせるためのエネルギーを得ることができます。また、朝ごはんは1日の生活リズムをととのえたり、腸の働きを促し、排泄のリズムをつくらする役割もあります。朝ごはんをおいしくきちんと食べるためには、時間に余裕を持ちましょう。そのためにも前日に学校の準備をしておき、早寝を心がけるようにしましょう。

Q: 朝、食欲がない場合はどうしたらよいでしょうか?
A: 朝起きて、少し時間がたつとお腹がすいてきます。お腹を空かせる工夫として
●朝いつもより早起きをします
●お家のお手伝いをしたり、軽い運動をします
それでも、お腹が空きづらい場合は、せめて味噌汁やおにぎりをたべてから登校するとよいですね。

04/24: 1年生の給食がスタート
はじめての給食の前に、事前に1年生に給食指導を行いました。壺屋小学校の給食が出来るまでで給食時間の過ごし方などお話ししました。なかでも好ききらいをしないと宣言する児童もたくさんいました。

★ちんびんのつくりかた★
旧暦5/4はユッカヌヒ、5/5はグングウチクニチです。沖縄県では子どもの日にあたります。沖縄のおやつを機会がありましたらご家庭でも是非作ってみましょう!

- (材料) 5~6本分
 ・小麦粉 100g ・ベーキングパウダー小1/2
 ・粉黒糖80g ・水1カップ
 ・油 適量(フライパンに油がまわる程度)
- (作り方)
 ①ボウルに黒糖と水を入れて、溶かしておく
 ②小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、①に入れてだまにならないようによく混ぜる
 ③フライパンに薄く油を塗り、お玉七分目のたねをいれて丸くのばしてうすく焼く
 ④表面にぶつぶつと穴が出来たら、裏返して軽く焼き、とりだして熱いうちにぶつぶつの方が表になるように手前からまいて完成

初めての給食は、児童の好きなカレーライスでした。「美味しい」とおかわりする子やお皿のお米つぶまできれいに食べる子など様々でした。これから、元気に成長するためにも、上級生のように好き嫌いせず食事をいただきますように。

端午の節句

5月5日は端午の節句です。もともとは古代中国の厄除けの行事が奈良時代に日本に伝わってきて、田植えの頃に行われていた豊作を祈る女性たちの祭りや結びついたものです。それが、武家社会になってから男の子の成長を祝う行事になりました。端午の節句には、男の子の健やかな成長を祈って、武者人形やよろいかぶと、こいのぼりを飾ったり、柏もちやちまきを食べたり、菖蒲湯に入ったりします。ちなみに、5月5日の「こどもの日」は、1948年に制定された国民の祝日で、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。

「ひなまつり」は女の子の行事で、「たんごのせつく」は男の子の行事です。

※材料、天候、その他の都合により献立を変更することがあります。

