

5月の予定献立表



◇学校別内訳◇			
豊見城小	719	豊見城中	938
とよみ小	691	長嶺小	585
長嶺小	564	伊良波中	987
座安小	541	とよむ教室	10
上田小	942	給食センター	50
伊良波小	592	合計	8211
豊崎小	834		
ゆたか小	758		

学校	学校	E	P	F
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	13~20%	20~30%
	中学校	830kcal	13~20%	20~30%

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵に感謝して、おいしくいただきます。



2(月) こどもの日献立

こいのぼり卵焼き 牛乳
 かしわもち
 たけのこごはん 赤魚のみそ汁

小	E 619	P 33.3	F 15.1
中	E 704	P 38.8	F 17.7

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

早寝・早起き
を心がける

朝・昼・夕の
3食をしっかり
食べる

日中は
元気に
体を動かす

6(金) 牛乳

バナナ
 白身魚フライ
 小松菜ナポリタン

E 600	P 24.8	F 14.8
E 671	P 27.8	F 15.7

9(月) 5月8日はゴヤーの日

ゴヤーの福神漬あえ 牛乳
 ごはん ポークカレー

小	E 588	P 22.3	F 14.9
中	E 701	P 25.8	F 16.8

10(火) 黒糖の日

もずく丼(具)蒸しケーキ 牛乳
 かけて食べる
 ごはん かしわ汁

E 603	P 27.3	F 12.8
E 704	P 32.0	F 13.9

11(水) 世界に目を向けよう(ウクライナ)

キーフ(キエフ)風
 手作りカツレツ 牛乳
 りんごジャム
 なかよしパン ボルシチ

E 604	P 32.1	F 19.4
E 714	P 38.8	F 22.4

12(木) アセロラの日

アセロラ白玉 牛乳
 ごはん マーボー豆腐

E 596	P 23.3	F 14.8
E 706	P 26.8	F 16.3

13(金) 5月15日は本土復帰の日

パイン缶 牛乳
 スルルーの野菜あんかけ クーリジシ風
 ごはん すまし汁

E 563	P 25.3	F 13.9
E 660	P 28.6	F 15.2

16(月) チーズ大福

いわしの甘露煮 牛乳
 鶏ともずくのぞうすい じゃがいも炒め

小	E 520	P 30.2	F 15.5
中	E 558	P 32.2	F 16.4

17(火) 豚キムチ丼

いよかん1/4 牛乳
 かけて食べる
 ごはん 中華コーンスープ

E 559	P 24.1	F 12.8
E 661	P 28.1	F 13.8

18(水) 花野菜サラダ

コッペパン 牛乳
 (その他の学校)
 きなこ揚げパン 麦とあさりの
 (豊崎小・座安小 豊見城小・伊良波小) チャウダー

E 575	P 24.8	F 18.5
E 725	P 30.4	F 26.1

19(木) 毎月第3木曜日は琉球料理の日

しそ味 牛乳
 ひじき ヌンクワガー
 ごはん パパイアのみそ汁

E 556	P 27.3	F 14.5
E 654	P 32.2	F 15.9

20(金) 牛肉とごぼう炒め

ヨーグルト 牛乳
 ごはん 豆乳みそ汁

E 586	P 27	F 13.4
E 685	P 31	F 14.6

23(月) オレンジ1/4

干草焼き 牛乳
 ごはん 鶏じゃが

小	E 602	P 23.9	F 15.9
中	E 727	P 28.1	F 18.8

24(火) ゴヤーチャンプルー

県産 カジキフライ 牛乳
 わかめごはん なかみ汁

E 624	P 35.3	F 19.4
E 735	P 40.8	F 21.9

25(水) アスパラサラダ

もものタルト 牛乳
 全粒粉入りパン 春キャベツの
 クリーム煮

E 649	P 25.5	F 22.2
E 739	P 29.7	F 25

26(木) さばのゆずみそ煮

オレンジ1/4 牛乳
 ごはん 鶏肉とパパイアの
 ンブシー

E 659	P 30.3	F 20.9
E 778	P 35	F 23.6

27(金) 小松菜の日

豊見城産 揚げ
 小松菜の ギョーザ
 ビビンバ 牛乳
 かけてもりつけ つくね
 ごはん 中華スープ

E 615	P 25.9	F 19.2
E 778	P 31.9	F 23.6

30(月) ゴミゼロの日

そばろの卵とじ 牛乳
 かけて食べる
 ごはん 大根のみそ汁

小	E 612	P 35.1	F 18
中	E 728	P 41.5	F 20

31(火) マーコット

魚の カレーフライ 牛乳
 ごはん 厚揚げの中華煮

E 601	P 26.1	F 14.3
E 709	P 30.7	F 15.7

「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「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」日とされています。

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。毎月10日までに納めましょう★
 ☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります。