

令和3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「詳細献立表」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ください。

食品群	体内でのほたらき
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

		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食の栄養基準量	小学校	650	21.1～32.5	21.7～27.0
	中学校	830	27.0～41.5	18.4～27.7

こ ん だ て	五月病を乗り切ろう！ よくかんでストレス解消 よくかんで食べることは、ストレス物質の増加を抑えて、心の活 気や、心身共にスムーズな活動を行うために関係する、セロトニン の分泌を促進します。新しい環境に慣れずに、やる気が起きなかつ たり、憂うつな気分になったりしていたら、そんな時こそよくか んで食事をしましょう。 												6(木)ペロリ賞リクエスト献立 ぎゅうにゅう チキンカツカレー (阿小旧くまのみリクエスト) きりぼしとツナのあえもの ネーブルオレンジ	7(金)ペロリ賞リクエスト献立 ぎゅうにゅう もちきびごはん シブインブシー ゴーヤーのあげに(渡中新2年リクエスト) わかたけじる ニューサマーオレンジ																
	あか	牛乳、豚肉、ささみカツ(鶏肉・小麦・大豆)、ツナ												牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、麦みそ(大豆)、わかめ、鶏肉																
	き	[米]麦、じゃがいも、こめ油、さとう、ごま												[米]もちきび、こめ油、さとう、でん粉、大豆油(大豆)、ごま																
	みどり	にんじん、たまねぎ、にんにく、ブルーネ、千切大根、小松菜、オレンジ												とうがんににんじん、なら、ゴーヤー、たけのこ、長ねぎ、ニューサマーオレンジ																
	小学校	C	693	P	26.9	F	20.4	C	693	P	25.4	F	17.1																	
中学校	C	902	P	34.4	F	23.4	C	790	P	30.6	F	19.3																		
こ ん だ て	10(月)●黒糖(5/10)の日	ぎゅうにゅう むぎごはん ちくぜんに ンスナバースーナー もずくのみそしる こくとうビーンズ	11(火)	ぎゅうにゅう わかめうどん いもてんぷら ぶたしゃぶサラダ ネーブルオレンジ	12(水)●5/12アセロラの日	ぎゅうにゅう もちきびごはん ごもくにまめ わかさぎのなんばんづけ かきたまじる アセロラジュレのフルーツポンチ	13(木)ペロリ賞リクエスト献立 ●阿小給食試食会 ぎゅうにゅう くるみパン マンビカーのみそトマトチーズやき パパイヤサラダ ABCスープ(阿小新5年リクエスト) ネーブルオレンジ	14(金)	ぎゅうにゅう クファージュシー うじらどうふ しらすときゅうりのすのもの アーサじる																					
	あか	牛乳、鶏肉、もずく、豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、みそ(大豆)、黒糖ビーンズ(大豆)					牛乳、くるみ、しいたけ、麦みそ(大豆)、チーズ(乳)、ツナ、無塩せきベーコン(卵抜)					牛乳、豚肉、かまぼこ(卵抜)、豆腐(大豆)、すけとうだすりみ(卵抜)、全卵、わかめ、しらす干し、アーサ																		
	き	[米]麦、里芋、さとう、こめ油、ごま					うどん(小麦)、こめ油、さとう、さつまいも、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、ごま					強力粉(小麦)、小麦粉(小麦)、さとう、ショートニング、はちみつ、こめ油、マカロニ(小麦)																		
	みどり	しいたけ、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにやく、しょうが、ンスナバー、絹ごしたまねぎ、こねぎ					こねぎ、ブロッコリー、しめじ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オレンジ					たまねぎ、にんにく、パセリ、パパイア、きゅうり、にんじん、コーン、トマト、キャベツ、オレンジ																		
	小学校	C	625	P	27.1	F	16.1	C	580	P	23.2	F	22.1	C	667	P	29.1	F	28.8	C	621	P	28	F	27.8					
中学校	C	789	P	31.9	F	17.7	C	708	P	28.1	F	26	C	828	P	31.4	F	20	C	808	P	34.7	F	34.2	C	789	P	33.6	F	31.8
こ ん だ て	17(月)	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのめんたいマヨやき きりぼしだいこんいため なめこのみそしる ルビーグレープフルーツ	18(火)	ぎゅうにゅう コッペパン チリコンカン はるさめサラダ たまごとトマトのスープ ネーブルオレンジ	19(水)毎月19日は食育の日 ぎゅうにゅう むぎごはん くろまいみそのマーボーどうふ (渡嘉敷産黒米みそ) だいこんとわかめのすのもの しるビーフン	20(木)ペロリ賞リクエスト献立 ●毎月第三木曜は琉球料理の日 ぎゅうにゅう もちきびごはん フータシヤー ターンムからあげ なかみじる(阿小新4年リクエスト)	21(金)	ぎゅうにゅう あさりのクリームパスタ ブロッコリーとナッツのサラダ パインゼリー																						
	あか	牛乳、しいら、油揚げ(大豆)、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)					牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、わかめ					牛乳、豚肉、なかみ(豚)					牛乳、無塩せきベーコン(卵抜)、あさり、脱脂粉乳、ハム(卵抜)													
	き	[米]麦、マヨネーズ(卵抜)、小麦粉(小麦)、ごま油、こめ油、さとう					強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、こめ油、でん粉、春雨、マヨネーズ(卵抜)、ごま油					[米]麦、こめ油、さとう、ごま油、でん粉、ごま、ピーン					[米]もちきび、車ふ(小麦)、こめ油、田芋、大豆油(大豆)、さとう、水あめ													
	みどり	切干大根、にんじん、なめこ、長ねぎ、ルビーグレープフルーツ					にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、カイル、パセリ、オレンジ					たまねぎ、こねぎ、きくらげ、にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり、にんじん、しいたけ、キャベツ、たけのこ					もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、なら、こんにやく、しいたけ、しょうが													
	小学校	C	598	P	27.3	F	17.9	C	646	P	27.7	F	22.6	C	644	P	28.4	F	22.1	C	623	P	23.2	F	20.2	C	683	P	25.9	F
中学校	C	770	P	33.1	F	20.3	C	753	P	31.4	F	26	C	828	P	33.9	F	25.3	C	804	P	27.9	F	22.9	C	831	P	30.7	F	30.3
こ ん だ て	24(月)	ぎゅうにゅう もちきびごはん ポテトのカレーそばろに だいずとわかめのサラダ だいこんのみそしる 県産パイン	25(火)	ぎゅうにゅう たけのこごはん かつおのたつたあげ キャベツのゆかりあえ そうめんじる	26(水)	ぎゅうにゅう げんまいりごはん あげどうふのひきにくづめ だいこんのごまぜあえ じゃがいものみそしる ニューサマーオレンジ	27(木)	ぎゅうにゅう バーガーパン タンドリーカジキ コールスローサラダ あさりのトマトスープ ネーブルオレンジ	28(金)	ぎゅうにゅう もずくどん もやしのごまあえ ゆしどうふ																				
	あか	牛乳、豚肉、大豆、わかめ、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)					牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、豚レバー、全卵、しらす干し、わかめ、麦みそ(大豆)					牛乳、脱脂粉乳、かじき、ヨーグルト(乳)、あさり、無塩せきベーコン(卵抜)					牛乳、もずく、豚肉、ゆしどうふ、アーサ													
	き	[米]もちきび、じゃがいも、こめ油、でん粉、ごま油、さとう					[米]さとう、こめ油、でん粉、大豆油(大豆)、[上白糖]、ごま、そうめん(小麦)					[米]玄米、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、ごま油、ごま、じゃがいも					強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、こめ油、マヨネーズ(卵抜)、じゃがいも													
	みどり	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こんにやく、しょうが、きゅうり、キャベツ、シークワーサー、だいこん、長ねぎ、パイン、アップル					たけのこ、にんじん、しいたけ、しょうが、キャベツ、きゅうり、うめ梅漬、塩漬しそ、こねぎ					こねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、長ねぎ、ニューサマーオレンジ					にんにく、たまねぎ、レモン、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうがんと、かぼちゃ、トマト、パセリ、オレンジ													
	小学校	C	649	P	23.8	F	17.3	C	577	P	29.2	F	14	C	669	P	28.1	F	23.9	C	614	P	29.6	F	22.5	C	582	P	25	F
中学校	C	828	P	28.4	F	19.4	C	727	P	35.2	F	15.4	C	852	P	34	F	27.3	C	715	P	34.2	F	25.7	C	754	P	30.1	F	22
こ ん だ て	31(月)	ぎゅうにゅう からしなチャーハン きびなごフライ キャベツのこんぶあえ とうふとコーンのちゅうかスープ	●県産食材の学校給食無償提供事業について● 今年度も、新型コロナウイルス感染症拡大により需要減少等の影響をうけている県産食材を、学校給食へ無償提供して頂く沖縄県の事業が始まりました。コロナ禍で打撃を受けている食材の需要喚起を図り、生産面への影響を回避するとともに、児童生徒へ県産食材の魅力を発信することがねらいとされています。昨年度は、「県産和牛」と「久米島産車えび」を学校給食に提供しました。今年度は、畜産物(アグー)、水産物(魚類、車えび等)、農産物(パイン、マンゴー、冬瓜、紅芋ペースト)、県産菓子(紅芋タルト、塩ちんすこう、焼きショコラ等)など、様々な食材の提供が予定されています。実施する際には献立表でお知らせいたしますのでご確認ください。												◇今月の無償提供食材◇ 5月24日(月) 県産パイン 															
	あか	牛乳、ツナ、きびなごフライ(小麦)、昆布、絹ごし豆腐(大豆)																												
	き	[米]こめ油、大豆油(大豆)、さとう、ごま油、ごま、でん粉																												
	みどり	からしな、にんじん、キャベツ、千切大根、たまねぎ、コーン、こねぎ																												
	小学校	C	591	P	23.4	F	20																							
中学校	C	740	P	28	F	22.6																								