

令和6年  
5月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	食品	体内でのばたつき
	あか	血や肉、骨をつくる
	き	働く力や体温となる
	みどり	体の調子を整える

カミカミ献立

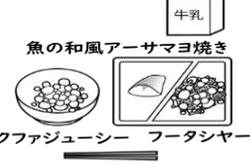
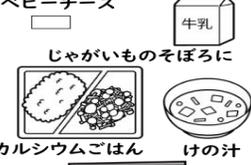
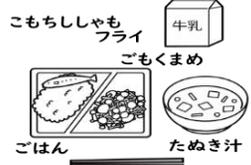
西原町学校給食共同調理場

TEL: 945-4935

<給食目標> 食事の衛生について気をつけよう

<栄養目標> 朝食をしっかりと食べよう

※カミカミ献立・・・噛み応えのあるメニューが入っています。よく噛んで食べよう!

こ ん だ て あ か き み ど り 小 学 校 中 学 校	<p>毎年5月8日は「ゴーヤの日」です!! ゴーヤの日は需要が高まるので値段がすごく高く</p>  <p>この日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「月はじめの午の日」(端は、物事ははじまりという意味)のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになりました。</p> <p>この日の食べ物の一つに、かしの葉でもちをくるんだ「かしわもち」があります。かしの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄(家系が代々続いていく)」という縁起をかつぎ、子ども健やかな成長を願って使われるようになったそうです。</p> 		<p>1(水) 5月5日は子供の日</p> <p>(小中のみ) かしわもち かぶとハンバーグ ごまじゃこあえ ごはん ごじる</p>  <p>欠食: 幼稚園・小学校</p> <p>牛乳、青大豆、油あげ、みそ、ちりめん、大豆、かつおぶし こめ、さつまいも、ごま油、ごま、かしわもち</p> <p>だいこん、にんじん、しいたけ、しめじ、もやし、きゅうり、シークワサー</p> <p>E 638 P 24.9 F 17.1 E 780 P 30.7 F 20.3</p>	<p>2(木) 魚をいっぱい食べてる?</p> <p>魚の和風アサマヨ焼き クワージュシー フータシヤ ごはん ごじる</p>  <p>欠食: 幼稚園・小学校</p> <p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、ふ、卵、チキアギ、ツナ、しいら、アサ</p> <p>こめ、麦、大豆油、三温糖、卵なしマヨネーズ、ごま</p> <p>にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、キャベツ、もやし、玉ねぎ、からしな</p> <p>E 758 P 31.4 F 28.6</p>	<p>3(金)</p> <p>けんぼう きねんび 憲法記念日</p> 	
	<p>6(月)</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> 		<p>7(火) つるつとした食感なあに</p> <p>パンサンスー ごはん マーボー豆腐 欠食: 西中</p>  <p>牛乳、とうふ、ぶたにく、豚レバー、大豆たんぱく、みそ、ハム こめ、ごま油、てんぷん、三温糖、大豆油、はるさめ、ごま</p> <p>ウージパウダー、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、しいたけ、きゅうり、きくらげ、レモン</p> <p>E 620 P 26.1 F 19.9 E 748 P 31.2 F 22.4</p>	<p>8(水) 成長期に必要なカルシウム</p> <p>ペーチーズ じゃがいものそばろに カルシウムごはん けの汁</p>  <p>牛乳、油あげ、高野豆腐、ぶたにく、大豆たんぱく、大豆、あつあげ、チーズ こめ、ごま油、じゃがいも、三温糖</p> <p>だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、こんにやく、いんげん、しめじ</p> <p>E 553 P 21.2 F 17.8 E 662 P 24.8 F 19.3</p>	<p>9(木) 昨日は何の日??</p> <p>ゴーヤチャンプルー 麦ごはん ホキとアサのみそ汁</p>  <p>牛乳、ホキ、アサ、かまぼこ、みそ、ぶたにく、とうふ、チキアギ、卵 こめ、麦、大豆油</p> <p>玉ねぎ、ゴーヤ、にんじん、にんにく</p> <p>E 565 P 23.9 F 19 E 682 P 28.4 F 21.2</p>	<p>10(金) 甘いパンの注意点</p> <p>チキンとやさいのトマトに ヌードルスープ (幼小) きなこあげパン (中) コッペパン</p>  <p>牛乳、きなこ、脱脂粉乳、ベーコン、とりにく コッペパン、大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖、ガクゲイ、てんぷん</p> <p>にんじん、玉ねぎ、えのき、こまつな、長ねぎ、パジル、だいこん、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、トマト、にんにく</p> <p>E 602 P 28 F 22.4 E 577 P 28.5 F 17.7</p>
	<p>13(月) 「鳴き声以外食べる」!</p> <p>ぶたにくとやさいの にんにくのため ごはん あさりともずくのみそ汁</p>  <p>牛乳、あさり、もずく、かまぼこ、油あげ、みそ、ぶたにく こめ、三温糖、大豆油</p> <p>玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、きくらげ、にんにく</p> <p>E 517 P 19.8 F 15.7 E 626 P 23.6 F 17.2</p>		<p>14(火) 手洗いの仕方</p> <p>はるまき チャーホーサイ (炒め菜) ごはん サムゲタン 欠食: 幼稚園</p>  <p>牛乳、とりにく、ぶたにく こめ、もち米、麦、はるさめ、大豆油、ごま油、はるまき</p> <p>しいたけ、にんじん、しめじ、えのき、長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、にら</p> <p>E 624 P 23.6 F 21.3 E 789 P 28.4 F 27</p>	<p>15(水) 沖縄本土復帰記念日</p> <p>あまなつ クワイリチー くろまいごはん イナムドゥチ 欠食: 幼稚園</p>  <p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、こんぶ、チキアギ こめ、黒米、ごま、三温糖、大豆油</p> <p>こんにやく、しいたけ、切干大根、あまなつ</p> <p>E 567 P 23.6 F 16.4 E 691 P 28.3 F 18.3</p>	<p>16(木) 琉球料理の日</p> <p>ウムクジ アンダーギー パパイイリチー ごはん うちなーみそ汁 欠食: 幼稚園</p>  <p>牛乳、とうふ、ホーク、みそ、油あげ、ツナ こめ、大豆油、ウムクジ アンダーギー</p> <p>だいこん、にんじん、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、パパイア、にら</p> <p>E 630 P 21.2 F 18.8 E 744 P 24.7 F 21</p>	<p>17(金) 西原町産「パジル」</p> <p>アンサンプルエッグ パジルミートソース ブロッコリーのスパゲッティ ツナサラダ</p>  <p>牛乳、ぶたにく、大豆たんぱく、大豆、ツナ、アンサンプルエッグ ガクゲイ、オリーブ油、三温糖</p> <p>玉ねぎ、にんじん、パジル、しめじ、マッシュルーム、ウージパウダー、にんにく、トマト、ブロッコリー、きゅうり、パプリカ、えだまめ、</p> <p>E 550 P 24.1 F 21.1 E 635 P 27.5 F 23.6</p>
	<p>20(月) 寝る子は育つ!</p> <p>キャベツメンチカツ カラフルピラフ パンキンサラダ 欠食: 幼稚園・小学校・東中</p>  <p>牛乳、とりにく、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、メンチカツ こめ、バター、卵なしマヨネーズ</p> <p>パプリカ、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、コーン、にんにく、かぼちゃ、きゅうり</p> <p>E 804 P 28 F 28.5</p>		<p>21(火) 「おやつ」の目的</p> <p>ヨーグルト ちくぜんに ごはん きのこのみそ汁</p>  <p>牛乳、とうふ、油あげ、みそ、とりにく、ヨーグルト こめ、大豆油、三温糖</p> <p>なめこ、しめじ、えのき、玉ねぎ、長ねぎ、こんにやく、だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、絹さや、しいたけ</p> <p>E 503 P 17.8 F 11.8 E 603 P 20.7 F 12.6</p>	<p>22(水) 鉄人サラダで鉄人に</p> <p>てつじんサラダ ごはん チキンストロガノフ</p>  <p>牛乳、とりにく、豚レバー、白いんげん豆、脱脂粉乳、ひじき、ツナ こめ、麦、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、三温糖</p> <p>にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、アスパラ、ウージパウダー、こまつな、きゅうり、ごぼう、レモン</p> <p>E 618 P 24.6 F 17.6 E 746 P 29 F 19.6</p>	<p>23(木) ウカライチーの材料は?</p> <p>いわしのかんろに ウカライチー ごはん クーリジシ</p>  <p>牛乳、ぶたにく、卵、かまぼこ、とりにく、おから、いわしの甘露煮 こめ、三温糖、大豆油</p> <p>こんにやく、しいたけ、とうがんと、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、ねぎ</p> <p>E 572 P 26 F 18.8 E 697 P 31.1 F 21.3</p>	<p>24(金) 毎日食べてほしい果物</p> <p>りんご ブルコギ ごはん ワンタンスープ</p>  <p>牛乳、ワンタン、きゅうにく こめ、てんぷん、ごま油、大豆油、三温糖、はちみつ、ごま</p> <p>玉ねぎ、にんじん、にら、しょうが、はくさい、ピーマン、たけのこ、にんにく、ウージパウダー、りんご</p> <p>E 557 P 20.2 F 14.9 E 636 P 23.1 F 16.2</p>
	<p>27(月) 発酵食品のナゾ</p> <p>なっとう ゴーヤのウサチ ごはん ソーキ汁</p>  <p>牛乳、ぶたにく、こんぶ、納豆 こめ、ごま、三温糖、ごま油</p> <p>とうがんと、こまつな、こんにやく、にんにく、しょうが、ゴーヤ、もやし、にんじん、きゅうり</p> <p>E 610 P 21.4 F 25.4 E 727 P 24.4 F 28.3</p>		<p>28(火) 「ラッキーカレー」</p> <p>ごぼうのナッツサラダ きびごはん ラッキーカレー</p>  <p>牛乳、とりにく、豚レバー、白いんげん豆 こめ、きび、小麦粉、マーガリン、大豆油、アーモンド、卵なしマヨネーズ、三温糖</p> <p>とうがんと、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ほうれん草、ウージパウダー、にんにく、ごぼう、きゅうり</p> <p>E 675 P 23.7 F 23.9 E 815 P 27.9 F 27.3</p>	<p>29(水) 世界で人気の調味料</p> <p>レバニラいため ごはん ちゅうかコンスープ</p>  <p>牛乳、卵、豚レバー、ぶたにく こめ、てんぷん、ごま油、大豆油、三温糖</p> <p>クリームコーン、コーン、長ねぎ、もやし、玉ねぎ、にら、にんじん、しょうが、にんにく</p> <p>E 623 P 25.1 F 23.9 E 754 P 29.7 F 27.1</p>	<p>30(木) たぬきが入ってる汁物!</p> <p>こもやしやもフライ ごもくまめ ごはん たぬき汁 欠食: 幼稚園</p>  <p>牛乳、チキアギ、油あげ、とりにく、大豆、ひじき、ちくわ、子持ちシヤモ こめ、ごま油、てんぷん、じゃがいも、三温糖、大豆油</p> <p>こんにやく、にんじん、ごぼう、長ねぎ、えだまめ、しょうが</p> <p>E 538 P 20.5 F 16.5 E 694 P 26.1 F 21.1</p>	<p>31(金) あさりたっぷり...</p> <p>ピーナッツサラダ (幼小) コッペパン (中) きなこあげパン クラムチャウダー</p>  <p>牛乳、きなこ、脱脂粉乳、あさり、ベーコン、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆 コッペパン、大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム、卵なしマヨネーズ、ピーナッツバター</p> <p>玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、コーン</p> <p>E 692 P 27.3 F 32.4 E 626 P 25.8 F 40.9</p>

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか?給食費の完納にご協力ください。