

# 5月献立表



天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

<p>★もっずくゴールデンウィーク!★</p> <p>初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり早くもひと月がすぎようとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でまった疲れが出てくる時期です。これから連休に入りますが休みの日にも早寝早起きを心掛け、食事をしっかり食べて元気な心と体を作りましょう。</p>	<p>6 (木)</p> <p>みかん 牛乳 きゃべつのサラダ 魚の香草焼き あみパン ポークビーンズ</p>	<p>7 (金)</p> <p>かしわもち 牛乳 いんげんのごま和え 煮物 たけのこごはん 子どもの日にちなんで</p>		
<p>10 (月) 名護中欠食</p> <p>牛乳 きなこナッツ キムチ和え 麦ご飯 中華あんかけ</p>	<p>11 (火)</p> <p>バナナ 牛乳 ごぼうサラダ 魚のきのこ焼き カレーピラフ</p>	<p>12 (水)</p> <p>みかん 牛乳 ごま酢和え さばの塩焼き 麦ご飯 肉じゃが</p>	<p>13 (木)</p> <p>牛乳 大豆のマリネ オムレツ 揚げパン マッシュルームスープ</p>	<p>14 (金)</p> <p>牛乳 オレンジ グリーンサラダ 白花豆コロッケ スパゲティボンゴレ</p>
<p>17 (月)</p> <p>牛乳 スーナー きびなごのから揚げ ひじきの佃煮 麦ご飯 クーリジン 沖縄本土復帰記念日献立</p>	<p>18 (火)</p> <p>みかん 牛乳 大根とささみの生姜和え 魚の黄金焼き かやくごはん</p>	<p>19 (水)</p> <p>牛乳 もやしの中華和え 春巻き 麦ご飯 麻婆豆腐</p>	<p>20 (木)</p> <p>牛乳 グレープフルーツ 海藻サラダ グラタン レンズ豆のスープ 黒糖パン</p>	<p>21 (金)</p> <p>牛乳 アーモンド 梅肉和え タピオカウブサー ソース焼きそば</p>
<p>24 (月)</p> <p>牛乳 きゃべつのレモン和え もずく丼 麦ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>25 (火)</p> <p>牛乳 オレンジ アーモンド和え 豆腐の生姜あんかけ あじさいご飯</p>	<p>26 (水)</p> <p>牛乳 切干大根の和え物 さんまのかば焼き風 麦ごはん 具だくさんみそ汁</p>	<p>27 (木)</p> <p>牛乳 ミニケチャップ フルーツ白玉 スクランブルエッグ コッペパン ABCスープ</p>	<p>28 (金)</p> <p>牛乳 抹茶ケーキ ブロッコリーサラダ スパゲティミートソース</p>
<p>31 (月)</p> <p>牛乳 オレンジ もやし炒め 鮭のみそマヨ焼き 麦ごはん かきたま汁</p>	<p>今月の給食に使用する&lt;名護市産の食材&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉・鶏卵・にら</li> <li>・ピーマン・大根</li> <li>・きゅうり・もやし</li> <li>・ねぎ・冬がん</li> <li>・キャベツ・豆腐</li> <li>・セロリー・にがな</li> </ul> <p>学校給食では名護市産、県産食材を積極的に活用し給食を提供しています。</p> <p>食べていますか? 朝ごはん</p> <p>朝ごはんは眠っていた体や脳を目覚めさせ元気に活動するためのエネルギー源としてとても大切です。朝ごはんを毎日食べている人はそうでない人と比べて学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて1日を元気にスタートさせましょう。</p> <p>主食 + 主菜 + 副菜・汁物</p>			





