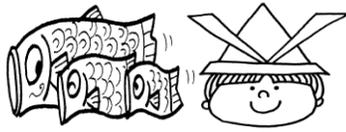


2021年(R3)

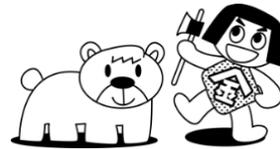
名護市立

羽地学校給食センター

TEL 58-1233



# 5月の予定献立表



学校給食摂取基準  
 ○エネルギー 650kcal(小学生)  
 ○エネルギー 830kcal(中学生)  
 ○たんぱく質(小中共通)  
 摂取エネルギー全体の13~20%  
 ○脂質(小中共通)  
 摂取エネルギー全体の20~30%

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。



<p><b>3 (月) 憲法記念日</b></p> <p>名護市で作られた食材!</p> <p>・キャベツ・ねぎ・鶏肉        ・豚肉・卵・ピーマン・にら        ・豆腐・シークワサー        ・冬瓜・きゅうり・もやし        が給食に登場する予定です!        給食では名護市産や        県産の食材を中心に使用し        給食に提供しています。</p>	<p><b>4 (火) みどりの日</b></p> <p>今月のうちな一行事食</p> <p>5月15日 本土復帰記念日</p> <p>13(木)に沖縄の本土復帰を記念した献立を提供します。復帰から今年で49年目になります。沖縄の歴史と平和の大切さを考える</p>	<p><b>5 (水) 子どもの日</b></p> <p>こどもの日</p>	<p><b>6 (木)</b></p> <p>いちご</p> <p>茎わかめの和え物 枝豆シュウマイ</p> <p>麦ごはん 麻婆豆腐</p>	<p><b>7 (金)</b></p> <p>柏餅</p> <p>かつおのネギソースかけ</p> <p>竹の子ごはん 五色和え</p> <p>子どもの日献立</p>
<p><b>10 (月) 羽地中欠食</b></p> <p>日向夏</p> <p>藤の花和え</p> <p>親子丼(麦ごはん) 魚そうめん汁</p> <p>母の日献立</p>	<p><b>11 (火)</b></p> <p>オレンジ</p> <p>ウインナー チリコンカン</p> <p>コッパンパン 野菜スープ</p>	<p><b>12 (水)</b></p> <p>魚のお茶梅だれ</p> <p>南蛮うどん 大学芋</p>	<p><b>13 (木)</b></p> <p>冷凍パイ</p> <p>スルルの磯辺揚げ ウサチ</p> <p>芋ごはん クーリジシ</p> <p>本土復帰記念献立</p>	<p><b>14 (金)</b></p> <p>国産レモンの豆乳ムース</p> <p>鶏肉のシークワサーかけ</p> <p>シーフードピラフ ひじきときゅうりのサラダ</p>
<p><b>17 (月)</b></p> <p>なつみかん</p> <p>いんげんの炒め物 鯖の塩焼き</p> <p>麦ごはん 田舎汁</p>	<p><b>18 (火)</b></p> <p>スライスチーズ</p> <p>アスパラソテー ゴーヤーの玉子焼き</p> <p>バーガーパン クラムチャウダー</p>	<p><b>19 (水)</b></p> <p>ソファール(りんご)</p> <p>豆腐のきのこあんかけ</p> <p>わかめごはん 金平ごぼう</p>	<p><b>20 (木)</b></p> <p>甘夏みかん</p> <p>中華和え カシューナッツうま煮</p> <p>麦ごはん 粟米湯</p>	<p><b>21 (金) 緑風5.6.8.9年欠食</b></p> <p>セミノール</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>じゃがベーコン ナポリタン</p>
<p><b>24 (月)</b></p> <p>オレンジ</p> <p>ブロッコリーサラダ えびマカロニグラタン</p> <p>あみパン オニオンスープ</p>	<p><b>25 (火)</b></p> <p>アップルケーキ</p> <p>ピクルス</p> <p>麦ごはん かつおカレー</p>	<p><b>26 (水)</b></p> <p>清見みかん</p> <p>ししゃも塩焼き</p> <p>キムタクごはん 海鮮チャプチェ</p>	<p><b>27 (木) 緑風7年・羽地中1年欠食</b></p> <p>ごま菓子</p> <p>らっきょう和え</p> <p>麦ごはん 肉じゃが</p>	<p><b>28 (金)</b></p> <p>バナナ</p> <p>さつま芋のシークワサー煮</p> <p>五目あんかけ 焼きそば 棒棒鶏</p>
<p><b>31 (月) 稲田小・真喜屋小欠食</b></p> <p>くだもの</p> <p>大豆がらめ</p> <p>魚の甘辛丼(麦ごはん) もずくとレタスのスープ</p>	<p>新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。</p> <p><b>早寝・早起き・朝ごはん!</b></p> <p><b>熱中症に要注意!</b></p> <p>日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。</p>			