

5月給食だより



毎月19日は食育の日
19日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう！

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>3 (月) 憲法記念日</p> <p>献立名</p>	<p>4 (火) みどりの日</p>	<p>5 (水) こどもの日</p>	<p>6 (木)</p>	<p>7 (金)</p> <p>八十八夜にちなんで</p>
<p>10 (月)</p> <p>献立名</p> <p>若竹ごはん</p> <p>こどもの日献立</p>	<p>11 (火)</p> <p>献立名</p> <p>アセロラの日献立</p>	<p>12 (水)</p> <p>献立名</p> <p>アセロラの日献立</p>	<p>13 (木)</p> <p>献立名</p> <p>復帰記念日献立</p>	<p>14 (金)</p> <p>献立名</p> <p>復帰記念日献立</p>
<p>17 (月)</p> <p>献立名</p> <p>旬のメニュー♪</p>	<p>18 (火)</p> <p>献立名</p> <p>食育の日</p>	<p>19 (水)</p> <p>献立名</p> <p>食育の日</p>	<p>20 (木)</p> <p>献立名</p> <p>旬のメニュー♪</p>	<p>21 (金)</p> <p>献立名</p> <p>旬のメニュー♪</p>
<p>24 (月)</p> <p>献立名</p> <p>旬のメニュー♪</p>	<p>25 (火)</p> <p>献立名</p> <p>カミカミメニューの日</p>	<p>26 (水)</p> <p>献立名</p> <p>カミカミメニューの日</p>	<p>27 (木)</p> <p>献立名</p> <p>旬のメニュー♪</p>	<p>28 (金)</p> <p>献立名</p> <p>旬のメニュー♪</p>
<p>31 (月)</p> <p>献立名</p>	<p>1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりと、元気を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。</p>		<p>今月のうちなー行事食</p> <p>14日 復帰記念日献立</p> <p>1972年5月15日、日本に返還され沖縄県が誕生しました。沖縄の本土復帰を記念した献立で、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機会にして欲しいです。</p>	<p>なご産食材 5月の市内産食材</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉・鶏肉・鶏卵 ねぎ・にら・生姜 きゃべつ・トマト もやし・じゃが芋 セロリ・とうがん ジャンボインゲン パパイア <p>給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。</p>

2021 5月 詳細献立(アレルギー対応用)

屋部学校給食センター

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日/曜日	献立名	3つのグループ(赤・緑・黄)の働きと使用食材名			調味料・だしなど
		赤 おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	緑 おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	黄 おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
6/木	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)	
	クラムチャウダー	あさり 白豆 福大豆 スキムミルク(乳) ベーコン(大豆 豚肉)	玉ねぎ しめじ 人参	じゃがいも バター(乳) 小麦粉(小麦) こめ油	酒 カレー粉 鳥マース こしょう 豚だし青
	アーサー入り卵焼き	鶏卵 アーサー かに(卵 えび かに 小麦 大豆)		こめ油 ふ(小麦)	鳥マース こしょう しょうゆ 中濃ソース
	春やさいサラダ ソファール(ストロベリー)	ツナ	キャベツ コーン 人参 カーブチー果汁 ソファールストロベリー(乳、ゼラチン)	すりごま 三温糖	しょうゆ 鳥マース
7/金	麦ごはん			米 麦	
	冬瓜のみそ汁	とうふ 赤みそ 白みそ	とうがん 人参 ねぎ		鳥マース 花かつお
	親子煮	とり肉 らくわ(大豆) 鶏卵	玉ねぎ 人参 からし菜 しいたけ	三温糖 こめ油	みりん しょうゆ 酒 鳥マース 花かつお
	ゴーヤーのシークワサーあえ くだもの	ささみチャック(鶏)	大根 人参 シークワサー ゴーヤー みかん類(予定)	ごま油 三温糖 白ごま	しょうゆ 酢 鳥マース
10/月	若竹ごはん	とり肉 わかめ 油揚げ(大豆)	こんにやく 人参 グリンピース しいたけ	米 麦 こめ油	しょうゆ 酒 みりん 鳥マース 花かつお
	さばのみそかけ	さば 赤みそ	しょうが	三温糖 でん粉	しょうゆ みりん 酒
	五色あえ	スクールかぼち	小松菜 白菜 きゅうり	白ごま 三温糖	しょうゆ 鳥マース 花かつお
	子どもの日ゼリー		子どもの日ゼリー(アレルギーなし)		
11/火	麦ごはん			米 麦	
	ゆし豆腐	ゆしとうふ アーサー	ねぎ		しょうゆ 花かつお
	三色丼	鶏卵 とり肉 ふた肉 大豆	きくらげ 人参 玉ねぎ にんにく	三温糖 こめ油 白ごま ごま油	鳥マース しょうゆ みりん 酒
	ナムル くだもの	鶏卵 とり肉 ふた肉 大豆	もやし 人参 パルパイヤ ほうれん草 みかん類(予定)	三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 鳥マース
12/水	カレーうどん	ふた肉 油揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ 白菜 ハクチョイ 長ねぎ しめじ にんにく	うどん(小麦) こめ油	豚だし青 カレー粉/カレー粉 ウスターソース 鳥マース
	大学芋			さつまいも 水あめ 三温糖 でん粉 黒ごま 大豆油	しょうゆ みりん
	アセロラポンチ		みかん バイン 黄桃 アセロラジュレ(りんご)	グラニュー糖	
	コッパパン			コッパパン(小麦・乳・大豆)	
13/木	桑の実ジャム		桑の実ジャム(アレルギーなし)		
	トマトスープ	とり肉	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ トマト にんにく	じゃがいも こめ油	鳥マース こしょう 鶏がら青
	じゃがいもグラタン		じゃがいもグラタン(乳 小麦 大豆)		
	アスパラチー	ベーコン(大豆 豚肉)	アスパラ もやし 人参 しめじ コーン にんにく	こめ油	鳥マース こしょう しょうゆ
14/金	ゆかりごはん			ゆかり	米 麦
	芋の子汁	赤みそ 白みそ	人参 ごぼう こんにやく えのきたけ ねぎ 白菜	黒ごま	花かつお
	うずら豆腐	うずら とうふ 鶏卵 ひじき	グリンピース	黒ごま でん粉 大豆油	鳥マース しょうゆ
	ピーナツあえ くだもの	甘口白みそ	大根 小松菜 きゅうり もやし みかん類(予定)	ピーナツバター(落花生 大豆) 三温糖	酢
17/月	アーサー入り炊き込みご飯	とり肉 アーサー 油揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆)	人参 しいたけ ねぎ	米 麦 白ごま こめ油	鳥マース しょうゆ みりん 花かつお
	きびごこのスパイス揚げ	きびごこ		大豆油 小麦粉(小麦)	チリミックス(小麦 乳 豚) カレー粉 鳥マース
	フーチャンブル	とうふ 鶏卵	もやし 人参 キャベツ	ふ(小麦) こめ油	鳥マース しょうゆ
	県産パン		パン		
18/火	麦ごはん			米 麦	
	ん汁	ふた肉 赤みそ 白みそ	人参 ごぼう 大根 ねぎ にんにく	さつまい	花かつお
	鮭のみそマヨ焼き	しゃけ 白みそ	パセリ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	こしょう
	パルパイヤ炒め チーズ大福	ちきあぎ(大豆) 厚揚げ(大豆)	パルパイヤ 人参 たら	こめ油 チーズ大福(乳 大豆)	鳥マース こしょう しょうゆ オイスターソース みりん 花かつお
19/水	春野菜パスタ	あさり ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 人参 ほうれん草 にんにく	パスタ(小麦) オリーブ油	酒 鳥マース しょうゆ こしょう 豚だし青
	じゃいも茶巾		じゃがいも茶巾(卵 小麦 乳)		
	イタリアンサラダ	ハム(豚肉 鶏肉 大豆) いか	大根 ブロッコリー きゅうり みかん類(予定)	アーモンド 三温糖	イタリアンドレッシング(大豆 りんご)
	くだもの バーガーパン				バーガーパン(小麦・乳・大豆)
20/木	ふわふわスープ	とり肉 鶏卵	人参 玉ねぎ パセリ ほうれん草	じゃがいも 小麦粉(小麦 大豆)	しょうゆ こしょう 鳥マース 鶏がら青
	野菜ソテー	ベーコン(大豆 豚肉)	ほうれん草 人参 コーン キャベツ	マーガリン(乳 大豆 豚肉)	鳥マース こしょう
	チキンのオープン焼き		チキンのオープン焼き(鶏肉 大豆 小麦 乳)		
	スライスチーズ	ナチュラルチーズ(乳)			
21/金	麦ごはん			米 麦	
	オクラと冬瓜のスープ	とり肉	とうがん 玉ねぎ 人参 おくら		鳥マース こしょう しょうゆ 鶏がら青
	八宝菜	ぶた肉 いか えび うずら卵	きくらげ 人参 ちんげん菜 白菜 にんにく 生姜	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	しょうゆ 酒 鳥マース オイスターソース 鶏がら青
	さつまい ミニとまと		さつまい(乳 大豆 小麦)		
24/月	くふあじゆーしー	ぶた肉 白かまぼこ(大豆) こんぶ	人参 しいたけ ねぎ	米 麦 こめ油	鳥マース しょうゆ 豚 豚だし青
	かつおフライ		かつおフライ(大豆 小麦)		
	パルパイヤチー くだもの	ちきあぎ(大豆)	パルパイヤ 人参 たら みかん類(予定)	三温糖 こめ油	鳥マース しょうゆ 花かつお みりん
	麦ごはん			米 麦	
25/火	ピーフカレー	ぎゅう肉 白豆 大福豆	人参 玉ねぎ しめじ にんにく 生姜 ブルーン	じゃがいも バター(乳)	カレー粉/カレー粉 マドラスカレー(小麦 大豆 牛肉 豚肉 りんご) チョウネ(りんご) ウスターソース 豚だし青 鳥マース
	たまごオムレツ		たまごオムレツ(卵 大豆 ゼラチン)		
	マカロニサラダ	鶏卵 ツナ	人参 きゅうり きゃべつ ピクルス	マカロニ(小麦) ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	鳥マース こしょう
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー(アレルギーなし)		
26/水	中華やきそば	ぶた肉 いか あおのり	竹の子 きゃべつ 玉ねぎ 人参 くらげ もやし	中華めん(小麦 大豆) こめ油 ごま油	ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 鳥マース
	切干大根のピリ辛あえ	ささみチャック(鶏)	大根 人参 白菜 きゅうり	三温糖	キムチの素(いか 大豆 りんご) しょうゆ 鳥マース
	小魚とアーモンドのあめがらめ くだもの	カエリ	みかん類(予定)	黒・白ごま アーモンド はちみつ 三温糖 水あめ	しょうゆ
	紅辛パン			紅辛パン(小麦・乳・大豆)	
27/木	ライスチャウダー	とり肉 あさり スキムミルク(乳)	玉ねぎ 人参 しめじ	麦 じゃがいも 小麦粉(小麦) バター(乳)	鳥マース こしょう 鶏がら青 カレー粉
	まめサラダ	白いんげん ひよこ豆 ささみチャック(鶏)	あお豆 赤ピーマン 大根	ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	鳥マース こしょう マスタード
	フルーツヨーグルトあえ	丹波黒豆 ヨーグルト(乳)	バナナ 黄桃 みかん バイン		
	麦ごはん			米 麦	
28/木	もずくのみそ汁	もずく 赤みそ 白みそ	大根 えのきたけ ねぎ		花かつお
	ゴーヤーチャンブル	とうふ ぶた肉 鶏卵	ゴーヤー 人参 玉ねぎ 椎茸	こめ油	鳥マース こしょう しょうゆ
	いか小判 くだもの		いか小判(いか 大豆)		
	みかん類(予定)				
31/月	五目炊き込みごはん	とり肉 油揚げ(大豆) 昆布 大豆	ごぼう 人参 さやいんげん しいたけ	米 麦 こめ油	鳥マース しょうゆ 豚 豚だし青
	パンパングーサラダ	ささみ(鶏)	きゃべつ 人参 きゅうり 黄ピーマン	練りごま 三温糖 ごま油	しょうゆ
	野菜コロッケ		野菜コロッケ(大豆 小麦)		
	アーモンドカル		アーモンドカル(アーモンド ごま)		

※調味料・調理加工品に関しては、アレルギー28品目(卵・豚・小麦・そば・ピーナツ・えび・かに・あわび・いか・いら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ガラシ・パセリ・たまご・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。

①醤油、淡口醤油は、小麦・大豆を含みます。②酢・特選酢・ワインビネガーは、小麦を含みます。③ウスターソースは、小麦・りんごを含みます。④カレー粉は、小麦・大豆・牛肉・豚肉を含みます。⑤豆乳・豆乳おから・赤みそ・白みそ・甘口みそ・揚げ油は、大豆を含みます。⑥デミグラスソースは、小麦・牛肉・大豆・豚肉・豚肉・ゼラチンを含みます。⑦マーガリンは、小麦・大豆・豚肉を含みます。⑧バターは、卵を含みます。⑨枝豆、もやしは大豆が原料となります。⑩ツナは、大豆を含みます。⑪ごま油は、ごま・大豆を含みます。⑫マヨネーズは、卵・大豆・りんごを含みます。⑬豚だし青は、豚肉を含みます。⑭豚だし青は、豚肉を含みます。⑮もずく・あおさ・のり等の海藻類やらす等に、いかにえび・かにの殻が混入していることがあります。 ※アレルギー表示義務:推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、小麦を含みます。

使用食材名を体中の3つのグループの働きに分けて、表記しています。食物アレルギーの詳細献立にもなっています。調味料や加工食品の原材料表記は、食品名の後ろのカッコ内に(表示義務・推奨の27品目)を表記していますので、ご確認ください。3つの食品がそろった食事は、体がどんどん大きくなる成長期の子ども達にとって、重要な役割を担っています。学校給食でも3つの食品を意識した献立づくりをしています。ご家庭でも、献立表を食材選びの参考にしてみてください。

朝ごはんて学力UP

体力UP

朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

肥満を防ぐ朝ごはん生活

みなさんの中で、太りたくないからと朝ごはんをぬいている人はいませんか? もし、そういう人がいたら、それは逆効果です。朝ごはんを毎日食べる人の方が、そうでない人よりも肥満になる割合が少ないことがわかっています。健康な体づくりのためには、1日3食、自分に合った量をしっかりと食べることが大切です。