

5月 献立表

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>2(月) 欠食：瀬幼・瀬小 久小・東江小</p> <p>日向夏 ①麦ごはん ②肉炒め・野菜と卵 ①②の順に盛り付け</p> <p>県産アーサの 三色そばろ井 すまし汁</p>	<p>3(火) 憲法記念日 4(水) みどりの日 5(木) こどもの日</p> <h2>5月の栄養指導目標</h2> <h3>黄の食べ物（炭水化物）を知ろう</h3> <p>黄の食べ物の主な栄養は炭水化物・脂質を多く含み、働く力や脳のエネルギー源、熱となります。炭水化物を多く含む食べ物にはごはん、麺、パン、いもなどがあります。炭水化物が不足すると体がだるくなったり、脳の働きが悪くなります。特に炭水化物は、前の日の夕食から時間があいているので、朝は不足しており、朝食でしっかりとることが大切です。脂質は熱となり、体温を調整に大切ですが、とりすぎには注意が必要となります。</p>			<p>6(金)</p> <p>ひじきの佃煮 豚肉と野菜のケチャップ炒め</p> <p>麦ごはん 豆腐とわかめの味噌汁</p>	
<p>9(月)</p> <p>フルーツ 魚のアーモンド焼き 白玉</p> <p>パーカーハウス ブラウンパン シチュー</p>	<p>10(火)</p> <p>米粉の県産シークワサタルト 茎わかめの和え物 れんこん入りつくね</p> <p>たけのこごはん</p> <p>5/5「こどもの日」よせて お祝い献立</p>	<p>11(水)</p> <p>モーウィの生姜和え 豆腐のきのこあんかけ</p> <p>五穀ご飯 吉野汁</p>	<p>12(木)</p> <p>ごまココア マシュマロ パパイヤの和え物</p> <p>煮込みうどん</p>	<p>13(金)</p> <p>ほうれん草のじゃこ和え 鶏肉の甘辛揚げ</p> <p>麦ごはん 豆腐とえびの煮物</p>	
<p>16(月)</p> <p>白菜ソテー 魚のバジル焼き</p> <p>バーガーパン ラタトゥイユ</p>	<p>17(火)</p> <p>オレンジ 金平ごぼう ひじきと野菜の豆腐揚げ</p> <p>炊込みご飯</p>	<p>18(水)</p> <p>マーミナー スルルーのシークワサーかけ チャンプルー</p> <p>五穀ご飯 クーリジシ</p> <p>5/15「復帰記念日」献立</p>	<p>19(木)</p> <p>チーズ入り南瓜ケーキ ナッツサラダ</p> <p>きのこスパゲティー</p>	<p>20(金)</p> <p>ソフト豚カツ(勝つま) 鶏肉の甘辛揚げ</p> <p>キーマカレー ミルクもち</p> <p>中体連 応援献立</p>	
<p>23(月)</p> <p>オレンジ 野菜ソテー</p> <p>揚げパン シーフードチャウダー</p>	<p>24(火)</p> <p>元気ヨーグルト こんにゃくの炒り煮 具沢山の卵焼き</p> <p>深川飯</p> <p>5/15「ヨーグルトの日」献立</p>	<p>25(水)</p> <p>オレンジ もやしの中華和え 焼売</p> <p>玄米ごはん 麻婆へちま</p>	<p>26(木)</p> <p>ウムクジ アンダーギー アーサのウサチー</p> <p>沖縄焼きそば</p> <p>第3木曜「琉球料理の日」献立</p>	<p>27(金)</p> <p>小松菜の和え物 鯖のみそ焼き</p> <p>玄米ごはん 肉じゃが</p>	
<p>30(月) 欠食：東江幼・小 久小・久中</p> <p>野菜と卵のソテー ポテトのチーズ焼き</p> <p>あみパン チキンスープ</p>	<p>31(火)</p> <p>もやしと茎わかめの和え物 豆腐のじゃこあんかけ</p> <p>キムチ炒飯</p>	<p>献立表は伝えたいことがいっぱい！！</p> <p>表面：料理の名前・食器の位置・名護市産の食材・5月の目標</p> <p>裏面：料理に使用している食材や調味料について</p>			<p>「名護市産の食材」</p> <p>きゅうり モーウィ パパイア 冬瓜 からし菜 ねぎ いら卵 豆腐 豚肉 鶏肉 シークワサー果汁</p> <p>学校給食では地産地消に取り組んでいます。</p>

2022 5月 詳細献立 東江学校給食センター

大お知らせ★ 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			調味料・だしなど
		A おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無糖質)	B おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無糖質)	C おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・糖質)	
2/月	三色そぼろ丼	鶏肉 豚肉 スクランプルエッグ(卵)・小麦・大豆	たけのこ 木耳 人参 椎茸 玉ねぎ 生薬 小松菜	米 菜 三選糖 ごま油 ごま油	醤油 みりん風 料理酒 シママース
	県産アーサのすまし汁	豆腐 アーサ あさり	大根		シママース 鰹節 料理酒 醤油 みりん風
	日向夏		日向夏		
6/金	菱ごぼはん			米 菜	
	豆腐とわかめのお味噌汁	豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	大根 小松菜 えのき		鰹節
	野菜と豚肉のケチャップ炒め	豚肉	生薬 キャベツ 人参 玉ねぎ	ごま油	醤油 みりん風 料理酒 ケチャップ シママース
	ひじきの佃煮	ひじき		水あめ ごま油 白ごま 三選糖	鰹節 ゆかり 醤油
9/月	バーカーハウスパン			バーカーハウスパン(小麦・乳・大豆)	
	ブラウンシチュー	鶏肉 大豆 白豆	キャベツ 人参 玉ねぎ トマト	ごま油 じゃがいも	デミグラスソース ハチシロウ(小麦・大豆・牛肉) シママース こしょう 鶏だし粉 ローレル葉
	魚のアーモンド焼き	豚肉		アーモンド ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	シママース こしょう 白ワイン
	フルーツ白玉		具材(=もも) みかん バイリン シークワサー果汁	フタデココ グラニュー糖 白玉(小麦) カラフルボール(大豆)	
10/火	たけのこご飯	鶏肉 大豆 油揚げ	たけのこ 人参 椎茸 こんにゃく ねぎ	米 菜 ごま油	シママース 醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	れんこん入りつくね	れんこん入りつくね(小麦・鶏肉・大豆)			
	菱わかめのお味噌汁	かみ味噌(赤みそ) 菱わかめ	大根 きゅうり 生薬	醤油 白ごま ごま油 三選糖	淡口醤油 特濃酢
	米粉の県産シークワサータルト	卵		米粉の県産シークワサータルト(小麦)	
11/水	玄米ごぼはん			米 玄米	
	吉野汁	鶏肉 あさり	人参 白菜 長ねぎ ほうれん草 生薬 椎茸	粟芽 かつくり粉	料理酒 淡口醤油 シママース みりん風 鰹節
	豆腐のきのおあんかけ	豆腐	えのき しめじ グリンピース 生薬	かつくり粉 三選糖 ごま油	みりん風 淡口醤油 鶏ガラ・ポークスープ(鶏肉・豚肉)
12/木	モーウィの生姜和え	かみ味噌(赤みそ)	モーウィ きゅうり 生薬	ごま油	淡口醤油
	煮込みうどん	鶏肉 油揚げ	玉ねぎ 木耳 椎茸 ほうれん草 長ねぎ にんにく	うどん(小麦)	醤油 鶏だし粉 シママース
	ハワイの和え物	わかめ ツナ	ハワイ産 きゅうり シークワサー果汁	三選糖	淡口醤油 シママース
	ごまココアマシュマロ		レーズン	黒ごま アーモンド(くるみ) マリナロ(砂糖) チョコ コーンフレーク マーガリン	ココア
13/金	菱ごぼはん			米 菜	
	豆腐とえびの煮物	豆腐 えび うすらの卵	人参 白菜 ビーマン 椎茸 生薬 にんにく	ごま油 かつくり粉	シママース みりん風 料理酒 醤油 鶏だし粉 オイスターソース(小麦)
	鶏肉の甘辛揚げ	鶏肉		三選糖 揚げ油 かつくり粉	醤油 みりん風
	ほうれん草のじゃこ和え	じゃこ(=しらす干し) 鶏糸(卵)	ほうれん草 白菜	三選糖	焼酎(小麦)ドレッシング(小麦・ごま・大豆) シママース 淡口醤油
16/月	バーガーパン			バーガーパン(小麦・乳・大豆)	
	ラタトゥイユ	無添加ベーコン(豚肉・大豆) 赤みそ 豚肉	なす へちま 玉ねぎ 人参 いんげん パプリカ トマト にんにく	ごま油	シママース こしょう ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉) ローレルパウダー
	魚のバジル焼き	豚肉	にんにく	オリーブ油	白ワイン シママース こしょう バジル粉 イタリアンドレッシング(小麦・小麦・豚肉・大豆・りんご)
	白菜ソテー	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	白菜 人参 にんにく	ごま油	シママース こしょう
17/火	炊き込みご飯	鶏肉 カマボコ(小麦・大豆) もずく	人参 ねぎ こんにゃく 椎茸 生薬	米 菜 ごま油	シママース 醤油 みりん風 料理酒 鶏だし粉 鰹節
	ひじきと野菜の豆腐揚げ	ひじきと野菜の豆腐揚げ(卵)・小麦・大豆			
	金平ごぼう		ごぼう 人参	白ごま ごま油 ごま油 三選糖	みりん風 醤油 料理酒 七味唐辛子
	オレンジ		オレンジ		
18/水	五穀ご飯			米 五穀米	
	クワリジシ	豚肉 卵 カステラカマボコ(小麦・卵・大豆)	生魚 椎茸 こんにゃく		醤油 シママース 鰹節 鶏だし粉
	スルメのシークワサーかけ	スルメ(=きびなご)	シークワサー果汁	小麦粉 かつくり粉 三選糖 揚げ油	シママース 鰹節
	マーミナチャンブルー	厚揚げ コンビニハッシュ(肉)	もやし 人参 たら キャベツ にんにく	ごま油	シママース 醤油
19/木	きのこスバグティ	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	人参 玉ねぎ 木耳 しめじ 椎茸 椎茸 にんにく	スパゲティ(小麦) ごま油 無塩バター	シママース 醤油 パセリ ポークフィッシュ(豚肉・豚肉)
	ナッツサラダ	キャベツ 人参 きゅうり パプリカ レモン果汁		アーモンド 三選糖	シママース イタリアンドレッシング(小麦・小麦・豚肉・大豆・りんご)
	チーズ入り南瓜ケーキ	卵 濃縮粉 チーズパウダー(卵)		カシューナッツ 小麦粉 ケーキ(小麦・乳) 三選糖 無塩バター	ペーキングパウダー
	キーマカレー	牛肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ トマト リンゴ(ジュース) 生薬 にんにく	ごま油 米 菜	ドライカレー(乳・小麦・牛肉・豚肉・りんご) ケチャップ 唐辛子 シママース ポークフィッシュ(豚肉・豚肉)
20/金	ソフト豚カツ	ソフト豚カツ(小麦・大豆・豚肉)			揚げ油
	ミルクもち	牛乳	みかん バイリン	ココナッツミルク かつくり粉 グラニュー糖 白玉(小麦) カラフルボール(大豆)	シママース
	揚げパン	きな粉(小麦)		コッパパン(小麦・乳・大豆) 三選糖 揚げ油	
	シーフードチャウダー	えび あさり 鶏肉 牛乳 白豆	人参 玉ねぎ セロリ コーン	小麦粉 無塩バター じゃがいも	白ワイン シママース こしょう 鶏だし粉 ローレル葉
23/月	野菜ソテー	ツナ	玉ねぎ ブロccoli 人参 いんげん	ごま油	醤油 こしょう シママース
	オレンジ		オレンジ		
	深川飯	あさり	ごぼう 人参 大根 ねぎ 椎茸 生薬	米 菜	料理酒 醤油 シママース みりん風 鰹節
	貝だくさん卵焼き	卵 濃縮粉 豆腐 無添加ベーコン(豚肉・大豆)	ほうれん草	さつまいも ごま油	醤油 みりん風 料理酒
24/火	こんにゃくの炒り煮	ちくわ(大豆)	こんにゃく れんこん ねぎ	白ごま ごま油	淡口醤油 みりん風 料理酒 七味唐辛子
	元氣ヨーグルト	元氣ヨーグルト(卵)・ゼラチン			
	玄米ごぼはん			米 玄米	
	麻婆へちま	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ	へちま 大根 玉ねぎ 人参 椎茸 たら 生薬 にんにく	三選糖 ごま油 ごま油 かつくり粉	オイスターソース(小麦) 醤油 鶏だし粉 豆腐 鶏 鶏 鶏
25/水	焼売	焼売(小麦・豚肉)			
	もやし中華和え	わかめ 鶏糸(卵)	もやし きゅうり コーン	三選糖 ごま油 白ごま	醤油 特濃酢
	オレンジ		オレンジ		
	沖繩焼きそば	豚肉 チキアギ(小麦・大豆) いか	キャベツ 人参 もやし からし菜 椎茸 にんにく	冷麺(小麦・大豆) ごま油	料理酒 醤油 シママース
26/木	アーサのウサチー	アーサ たこ	大根 きゅうり シークワサー果汁	三選糖	特濃酢 淡口醤油
	ウムクジアンダーギー			さつまいも さつまいも(卵) 揚げ油 鶏卵ペースト	シママース
	玄米ごぼはん			米 玄米	
27/金	肉じゃが	豚肉	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん	三選糖 ごま油 じゃがいも	醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	鯖のみそ焼き	鯖 赤みそ		グラニュー糖 水あめ ごま油	料理酒 シママース みりん風
	小松菜の和え物	ちくわ(大豆)	小松菜 キャベツ きゅうり 人参 シークワサー果汁	三選糖	特濃酢 淡口醤油
	あみパン			あみパン(小麦・乳・大豆)	
30/月	チキンスープ	鶏肉	小松菜 長ねぎ コーン 生薬	醤油	淡口醤油 シママース ラー油 鶏だし粉 ローレル葉
	ポテトのチーズ焼き	無添加ベーコン(豚肉・大豆) チーズ(卵)	アスパラガス ミックスベジタブル	パン粉(小麦・大豆) ごま油 じゃがいも	シママース こしょう パセリ
	野菜と卵のソテー	ポロニアソーセージ(卵)・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳 スクランプルエッグ(卵)・小麦・大豆	キャベツ 人参 ビーマン しめじ にんにく	ごま油	シママース こしょう 醤油
31/火	キムチ炒飯	豚肉 スクランプルエッグ(卵)・小麦・大豆	人参 玉ねぎ 椎茸 木耳 たら 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	米 菜 ごま油	醤油 料理酒 シママース ポークフィッシュ(豚肉・豚肉)
	豆腐のじゃこあんかけ	豆腐 じゃこ(=しらす干し)	グリンピース	ごま油 かつくり粉 三選糖	カレー粉 鰹節 醤油
	もやしと菱わかめのお味噌汁	中華くらげ 菱わかめ	もやし パプリカ	三選糖 すりごめ	豆腐(小麦) 焼酎(小麦)ドレッシング(小麦・ごま・大豆)

【よく使用する調味料のアレルギーの一覧】

- ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢、特濃酢、ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(小麦・りんご) ④カレー粉(小麦・大豆・生油・唐辛子) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・甘みそ・塩あけ・厚揚げ・大豆油(大豆)
- ⑥デミグラスソース(小麦・醤油) ⑦マーガリン(小麦・大豆) ⑧無塩バター(乳) ⑨ごま油(小麦・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし(鶏肉・骨) ⑫鶏だし(鶏肉)