

# 5月 こんだてひょう

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。

### 5月の名産市産の食材

冬瓜 きゅうり  
ゴーヤー  
ジャンボいんげん  
豆腐 豚肉  
シークワサー果汁

学校給食は地産地消に  
取り組んでいます。



### 熱中症を防ぐ生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう  
熱中症を防ぐには、こまめに水分を摂ることが大切です。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう  
カリウムは汗をかいたときに失われます。不足すると、筋肉がけいれんを起こすことがあります。

のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう  
喉が乾かなくても、こまめに水分を摂ることが大切です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう  
スポーツドリンクや塩分入ったお茶を摂りましょう。

1(月)

オレンジ

カエリとナッツの甘からめ

餃子

玄米ごはん

家畜豆腐

かみかみ献立

2(火) 東江幼・小 久辺小 欠食

バナナ

ブロッコリーパテー

セサミハニートースト

肉団子スープ

3(水)

ゴーヤーチャンプルー

鶏肉のシークワサー焼き

クファージュシー

4(木)

元気ヨーグルト

①玄米ごはん  
②肉炒め・野菜のナムル

ピビンパ丼

わかめスープ

5(金)

アセロラゼリー

切干大根サラダ

魚の香草焼き

ミートソーススパゲティ

8(月)

柏餅

ひじきの炒り煮

理のぼりハンバーグ

麦ごはん

アーサのすまし汁

こどもの日献立

9(火)

野菜とハムのサラダ

ポテトのオープン焼き

黒糖パン

雑穀スープ

明日は黒糖の日(5/10)献立

10(水)

ゴーヤーチャンプルー

鶏肉のシークワサー焼き

クファージュシー

ゴーヤーの日(5/8)献立

11(木)

元気ヨーグルト

①玄米ごはん  
②肉炒め・野菜のナムル

ピビンパ丼

わかめスープ

ヨーグルトの日(5/15)献立

12(金)

アセロラゼリー

切干大根サラダ

魚の香草焼き

ミートソーススパゲティ

アセロラの日(5/12)献立

15(月) 東江中 屋部中 欠食

タマナチャンプルー

ウズラ豆腐

五穀ごはん

中身汁

沖縄県本土復帰記念の献立

16(火)

いんげんソテー

魚のアーモンド焼き

食パン

野菜スープ

セルフ フィッシュサンドを作ろう！

17(水)

オレンジ

わかめの中華和え

豆腐の野菜あんかけ

キムチチャーハン

18(木)

小松菜の和え物

スルルーのウツチン揚げ

玄米ごはん

すき焼き

19(金)

かぼちゃコロッケ

カレーうどん

ミルクもち

22(月)

バナナ

①玄米ごはん  
②肉炒め・野菜と卵

三色そばろ丼

もずくの赤だし汁

たまご料理の日(5/22)献立

23(火)

コールスロー

鶏肉のマーマレード焼き

あみパン

ミネストローネ

24(水)

スパニッシュオムレツ

ツナライス

マカロニサラダ

25(木)

野菜のごま和え

チンジャオロース

玄米ごはん

かきたま汁

26(金)

白花豆のケーキ

ピーズカレーサラダ

ボンゴレスパゲティ

29(月) 東江幼・小 久辺小 中欠食

ポテトの塩昆布ソテー

夏野菜のミートグラタン

コッパン

チキンスープ

30(火)

もやしと青菜のナムル

油淋鶏(ユウリンチー)

玄米ごはん

スンドゥップ

31(水)

バナナ

ささみチーズフライ

シーフードピラフ

種実の和え物

あなたのからだは食べたものでできている

みなさん、甘いお菓子や飲み物、食べすぎていませんか？お菓子はお皿に分け、飲み物はコップに入れて飲むと、食べすぎや飲みすぎを防ぐことができます。今日から始めてみよう！

※ 給食に関する問い合わせは : 名護市教育委員会 総務課 学校給食係 ☎ 53-12.12 (内線 121 / 130)

2023 5月 詳細献立 東江学校給食センター

\*お知らせ\* 当月の天候や材料の都合により、献立を変更する場合があります。その際は、学校から給食室の掲示等にてご連絡いたします。

日 月	献立	① おもに肉・魚・卵・牛乳・大豆 1・2粒 (たんぱく質・脂質)	② おもに植物性のタンパク質 3・4粒 (ビタミン・脂質)	③ おもに炭水化物 5・6粒 (炭水化物・糖質)	調味料・だしなど
1 月	玄米ごはん			米 玄米	
	家常豆腐	豚肉 豆腐	人参 たらこ 椎茸 椎茸 長ネギ チョウゲンボウ だけのこと えび しょうゆ かんこ	ごめ油 ごま油 片栗粉	酒粕油 オイスターソース(天日) シママス こしょう ポークフィッシュ油(煎炒)
	餃子		餃子肉用・小麦・大豆 ごめ油		
	カエリとナッツの甘からめ オレシジ	カエリ	オレシジ	さつまいも アーモンド 揚げ油 三温糖 水あめ 白ごま	酒粕油
2 月	セザミハニートースト			肉/卵/小麦・大豆 醤油/シー 白ごま 黒ごま 白はちみつ 白すりごま クラニューム	
	肉団子スープ	肉団子(肉・卵・豚肉・椎茸・大豆) あさり	ほうれん草 白米 大根 人参 しょうが		酒粕油 味噌油 シママス だし油 ローレル
	ブロッコリーソテー	ポロニアソーセージ(肉・小麦・大豆・椎茸・豚肉・卵)	ブロッコリー キウイフルーツ ジャコボインゲン コン 塩コショウ	ごめ油	シママス こしょう 酒粕油 オイスターソース(天日)
8 月	バナナ		バナナ		
	玄米ごはん			米 玄米	
	アーサーのすまし汁	アーサー 豆腐 あさり	大根		味噌油 味噌油 かつお節油 シママス だし
	鮭のほりハンバーグ ひじきの炒り煮 柏餅	ひじき チキチキ(肉・大豆) 大根 味噌	人参 かんこ	ごめ油 三温糖	酒粕油 かつお節油 味噌油 だし
9 月	黒糖パン			黒糖/小麦/卵・乳・大豆	
	雑穀スープ	五穀(粟と白米) 雑穀(小麦・大豆・雑穀)	小松菜 白米 コーン セロリ しょうが	味噌 酒粕油 三温糖	シママス こしょう 味噌油 だし油 ローレル
	ポテトのオープン焼き	チーズ(卵)	鶏皮(卵) 赤ピーマン しめじ	じゃがいも オリーブ油	シママス こしょう 片栗粉
10 月	野菜とハムのサラダ	無塩かつお(肉・卵・大豆)	キャベツ きゅうり 大根 シークワーサー果汁	オリーブ油 三温糖	味噌油 こしょう シママス
	クワアジュシー	豚肉 大豆 チキチキ(肉・大豆) 豆腐	かんこ	米 玄米	シママス 酒粕油 かつお節油 味噌油 だし
	鶏肉のシークワーサー焼き	鶏肉	シークワーサー果汁	三温糖	シママス こしょう 酒粕油 味噌油 かつお節油
11 月	ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 餅	ゴーヤ	ごめ油	シママス
	ピピンパザ	牛肉	かんこ リンゴ(卵) だけのこと せやし 人参 白米(卵) かんこ(大豆) 味噌(卵)	米 玄米 三温糖 酒粕油 白ごま	酒粕油 味噌油 酒粕油 シママス
	わかめスープ	わかめ 豆腐	白米 たらこ 小松菜 しょうが	ごめ油	酒粕油 シママス かつお節油 味噌油 だし
12 月	元氣ヨーグルト	元氣ヨーグルト(肉・セサミン)			
	ミートソースパグティ	豚肉(肉) 豚肉(肉) 豚肉(肉) 大豆	たらこ 豆腐 人参 セロリ トマト かんこ	スリザン(卵) 酒粕油 オリーブ油 三温糖	シママス オレガノ(卵) 片栗粉 トマトケチャップ チーズ(卵) オイスターソース(天日) 白ワイン こしょう
	魚の香草焼き	魚	魚	オリーブ油	シママス こしょう 白ワイン イタリヤパルメザン(卵) 小麦(卵) 大豆(卵) かんこ
15 月	切干大根サラダ	無塩かつお(肉・卵・大豆)	切干大根 きゅうり コーン しめじ	ノンエックマヨネーズ 三温糖	シママス こしょう 味噌油(卵)
	アセロラゼリー			アセロラゼリー(卵)	
	五穀ごはん			米 五穀	
16 月	中身汁	豚肉 豚肉	かんこ	酒粕油	シママス 味噌油 だし
	ウツ豆豆腐	豆腐 かつお すり身 餅	コーン グリンピース	さつまいも 小豆粉 片栗粉 揚げ油	シママス
	タマナチャンプルー	豚肉(肉) コンビニ(卵) ハッシュ(肉)	キャベツ 人参 卵	ごめ油	シママス 酒粕油
17 月	食パン			食パン(卵) 小麦(卵) 乳(卵) 大豆	
	野菜スープ	無塩かつお(肉・卵)	小松菜 白米 コーン セロリ しょうが	ごめ油 三温糖	シママス こしょう 酒粕油 だし油 ローレル
	魚のアーモンド焼き	魚	かんこ	ノンエックマヨネーズ アーモンド オリーブ油	シママス こしょう 白ワイン
18 月	いんげんソテー	ウインナー(肉・卵) 豚肉(肉) 大豆	いんげん 人参 大根 かんこ	ごめ油	シママス 酒粕油 こしょう
	牛ムチチャーハン	味噌(卵) かつお(肉) 豚肉(肉) 大豆 スライス(卵) 小麦(卵) 大豆(卵)	白米(卵) たらこ(卵) 人参(卵) 大根(卵) 人参(卵) えび(卵) しょうゆ(卵) かんこ(卵)	米 玄米 三温糖 酒粕油	酒粕油 味噌油 シママス こしょう だし
	豆肉の野菜あんかけ	豆腐	豆腐 人参 しょうが	三温糖 酒粕油 味噌油	酒粕油 かつお節油
19 月	わかめの中華和え	わかめ	せやし 人参	三温糖 酒粕油 白ごま かんこ	シママス 酒粕油 味噌油
	オレシジ	ポロニアソーセージ(肉・小麦・大豆・椎茸・豚肉・卵)	オレシジ		
	玄米ごはん			米 玄米	
22 月	すき焼き	牛肉 豆腐	人参 かんこ 人参 白米 長ネギ ほうれん草	三温糖 酒粕油	酒粕油 味噌油 かつお節油 だし
	スルールのワッペン揚げ	スルル		小麦粉 片栗粉 揚げ油	シママス ワッペン カレー粉
	小松菜の和え物	ちくわ(肉)	小松菜 キャベツ 人参 きゅうり シークワーサー果汁	三温糖	酒粕油 味噌油
23 月	カレーうどん	豚肉 揚げ(肉)	人参 たらこ ほうれん草 餅	うどん(卵)	カレー粉(卵) 小麦(卵) 大豆(卵) かんこ(卵) 酒粕油 シママス 味噌油 かつお節油 だし
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ(卵) 小麦(卵) 乳(卵) 大豆		
	ミルクもち	牛乳	餅 白米	白米(卵) カラメル(卵) 片栗粉(卵) 片栗粉(卵) クラニューム ココアパウダー	シママス
24 月	三色そばろし	豚肉(肉) 豚肉(肉) 豚肉(肉) 大豆 スライス(卵) 小麦(卵) 大豆(卵)	たらこ 豆腐 人参 たらこ しょうが 小松菜	米 玄米 三温糖 酒粕油 白ごま	シママス 酒粕油 かつお節油 味噌油
	もずくの赤だし汁	もずく あさり 豆腐 だし(卵) 小麦(卵) 大豆(卵)	豆腐 かつお		味噌油 だし
	バナナ		バナナ		
25 月	おみパン			おみパン(卵) 小麦(卵) 乳(卵) 大豆	
	ミネストローネ	無塩かつお(肉・卵) ミックスビーンズ	たらこ 人参 セロリ キャベツ しめじ トマト かんこ	マカロニ(卵) オリーブ油	シママス こしょう オレガノ だし油 ローレル
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	キャベツ 人参 きゅうり コーン レモン果汁	マーマレード(卵)	シママス 味噌油 酒粕油 かつお節油 白ワイン
26 月	コルシロー	豚肉	キャベツ 人参 きゅうり コーン レモン果汁	三温糖 ノンエックマヨネーズ オリーブ油	シママス こしょう 味噌油
	ツナライス	ツナ あさり 大豆	人参 たらこ 人参 マッシュルーム コン しょうが	米 玄米 酒粕油	白ワイン シママス こしょう だし
	スパニッシュオムレツ	餅 チーズ(卵) 無塩かつお(肉・卵)	卵 卵 卵	かぼちゃ さつまいも アーモンド 酒粕油	シママス こしょう 味噌油
29 月	マカロニサラダ	無塩かつお(肉・卵) 餅	きゅうり 人参 コーン	ノンエックマヨネーズ マカロニ(卵) 三温糖	シママス マスタード(卵)
	玄米ごはん			米 玄米	
	かきたま汁	餅 わかめ	ほうれん草 えび	片栗粉	シママス 酒粕油 酒粕油 かつお節油 だし
30 月	チキンソープ	牛肉	ビーマン 人参 だけのこと せやし しょうが かんこ	じゃがいも 三温糖 酒粕油 片栗粉	酒粕油 味噌油 オイスターソース(天日)
	雑穀のミートグラタン	豚肉 豚肉(肉) 大豆 人参 チーズ(卵)	キャベツ きゅうり 小松菜 コーン 人参	ごめ油 三温糖 白ごま	酒粕油 味噌油 シママス
	ポテトの塩昆布ソテー	塩昆布(肉)	アスパラ 人参 かんこ	じゃがいも 酒粕油	シママス
31 月	玄米ごはん			米 玄米	
	スンドゥブ	ゆず(卵) あさり 無塩かつお(肉・卵)	白米 たらこ えび かんこ	ごめ油 三温糖	酒粕油 味噌油 コチュジャン チキン(卵) 味噌油
	地津焼	豚肉	長ネギ しょうが	片栗粉 揚げ油 三温糖	酒粕油 味噌油 かつお節油 だし
31 月	もやしと雑穀のナムル	豚肉	せやし 小松菜 人参 かんこ	ごめ油 三温糖 白ごま	酒粕油 トウモロコシ
	シーフードピラフ	いり あさり スイ 大豆 無塩かつお(肉・卵)	コーン たらこ 人参 人参 マッシュルーム しょうが かんこ	米 玄米	白ワイン シママス こしょう 酒粕油 かつお節油 だし油 白ごま
	ささみチーズフライ	豚肉	ささみ(卵) チーズ(卵) 小麦(卵) 大豆(卵) 酒粕油		
種菜の和え物	ちくわ(肉)	ごめ油 きゅうり せやし 人参	アーモンド 白ごま ノンエックマヨネーズ 三温糖	酒粕油 シママス	
バナナ		バナナ			

【よく使用する調味料のアルファベット】  
 ①酒粕油(酒粕) ②味噌油(味噌) ③酒粕油(酒粕) ④オリーブ油(オリーブ) ⑤オリーブ油(オリーブ) ⑥オリーブ油(オリーブ) ⑦オリーブ油(オリーブ) ⑧オリーブ油(オリーブ) ⑨オリーブ油(オリーブ) ⑩オリーブ油(オリーブ)  
 ⑪オリーブ油(オリーブ) ⑫オリーブ油(オリーブ) ⑬オリーブ油(オリーブ) ⑭オリーブ油(オリーブ) ⑮オリーブ油(オリーブ) ⑯オリーブ油(オリーブ) ⑰オリーブ油(オリーブ) ⑱オリーブ油(オリーブ) ⑲オリーブ油(オリーブ) ⑳オリーブ油(オリーブ)  
 ㉑オリーブ油(オリーブ) ㉒オリーブ油(オリーブ) ㉓オリーブ油(オリーブ) ㉔オリーブ油(オリーブ) ㉕オリーブ油(オリーブ) ㉖オリーブ油(オリーブ) ㉗オリーブ油(オリーブ) ㉘オリーブ油(オリーブ) ㉙オリーブ油(オリーブ) ㉚オリーブ油(オリーブ)  
 ㉛オリーブ油(オリーブ) ㉜オリーブ油(オリーブ) ㉝オリーブ油(オリーブ) ㉞オリーブ油(オリーブ) ㉟オリーブ油(オリーブ) ㊱オリーブ油(オリーブ) ㊲オリーブ油(オリーブ) ㊳オリーブ油(オリーブ) ㊴オリーブ油(オリーブ) ㊵オリーブ油(オリーブ)  
 ㊶オリーブ油(オリーブ) ㊷オリーブ油(オリーブ) ㊸オリーブ油(オリーブ) ㊹オリーブ油(オリーブ) ㊺オリーブ油(オリーブ) ㊻オリーブ油(オリーブ) ㊼オリーブ油(オリーブ) ㊽オリーブ油(オリーブ) ㊾オリーブ油(オリーブ) ㊿オリーブ油(オリーブ)