

# 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

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

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

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

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！

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	②	③	④	⑤
日 月	献立	①	②	③	④	⑤
1/月	玄米ごはん 家常豆腐 餃子 カエリとナッツの甘からめ オレシジ	お米(白・赤・黄・香となる) 1・2粒(たんぱく質・炭水化物)	お肉(豚)の脂身を落とす 3・4粒(ビタミン・鉄質)	おもにかや粉となる 5・6粒(炭水化物・脂肪)	調味料・だしなど	
2/月	セザミハニートースト 肉団子スープ ブロッコリーソテー バナナ	肉団子(豚・牛・豚・豚・豚) あさり	ほたて(貝類) 白身 大根 人参 しょうが	ブロッコリー じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	こめ油	油揚げ 味噌 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ
8/月	玄米ごはん アーサのすまし汁 鮭のほりハンバーグ ひじきの炒り煮 栞餅	アーサ 豆腐 あさり	大根	ほりハンバーグ(豚・豚・豚) しょうゆ	こめ油 しょうゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ
9/月	黒糖パン 雑穀スープ ポテトのオープン焼き 野菜とハムのサラダ クワアジュシー	黒糖(小麦) 黒糖(小麦) 雑穀(小麦) 雑穀(小麦)	小松菜 白身 コーン セロリ しょうが	雑穀(小麦) 雑穀(小麦) 雑穀(小麦) 雑穀(小麦)	しょうゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ
10/月	鶏肉のシークワサー焼き ゴーヤチャンプルー	鶏肉	シークワサー(豚)	ゴーヤ	しょうゆ	しょうゆ しょうゆ
11/月	ピピンパザ わかめスープ 元氣ヨーグルト	牛肉	ピピン(豚) しょうゆ	わかめ 豆腐	しょうゆ	しょうゆ しょうゆ
12/月	ミートソースパグティ 魚の香草焼き 切干大根サラダ アセロラゼリー	豚肉 大根 じゃがいも 大根 豆腐	魚(鯛)	切干大根 しょうゆ	アセロラゼリー(りんご)	しょうゆ しょうゆ
15/月	五穀ごはん 中身汁 ウツ豆豆腐 タマナチャンプルー	豚肉 豚肉	中身汁(豚)	ウツ豆 豆腐	しょうゆ	しょうゆ しょうゆ
16/月	食パン 野菜スープ 魚のアーモンド焼き いんげんソテー	食パン(小麦) 食パン(小麦)	小松菜 白身 コーン セロリ しょうが	野菜(豚)	しょうゆ	しょうゆ しょうゆ
17/月	牛ムチチャーハン 豆肉の野菜あんかけ わかめの中華和え オレシジ	牛ムチ(豚) しょうゆ	豆肉(豚) しょうゆ	わかめ 豆腐	しょうゆ	しょうゆ しょうゆ
18/月	玄米ごはん すき焼き スルルーのワッペン揚げ 小松菜の和え物	玄米(白・赤・黄・香)	すき焼き(豚)	スルルー	しょうゆ	しょうゆ しょうゆ
19/月	カレーうどん かぼちゃココロク ミルクもち	豚肉 揚げ(豚)	かぼちゃ(豚)	ミルク(豚)	しょうゆ	しょうゆ しょうゆ
22/月	三色そばろし もずくの赤だし汁 バナナ	そば(豚)	もずく(豚)	バナナ	しょうゆ	しょうゆ しょうゆ
23/月	おみパン ミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き コルスロー	おみパン(小麦)	ミネストローネ(豚)	鶏肉(豚)	コルスロー(豚)	しょうゆ しょうゆ
24/月	ツナライス スパニッシュオムレツ マカロニサラダ	ツナ(豚)	スパニッシュ(豚)	マカロニ(豚)	しょうゆ	しょうゆ しょうゆ
25/月	玄米ごはん かきたま汁 チンジャオロース 野菜のごま和え	玄米(白・赤・黄・香)	かきたま汁(豚)	チンジャオ(豚)	野菜(豚)	しょうゆ しょうゆ
26/月	パンコレスパグティ 白たまごのケーキ ピーズカレーサラダ	パンコレス(豚)	白たまご(豚)	ピーズ(豚)	しょうゆ	しょうゆ しょうゆ
29/月	コッパパン チキンスープ 煮野菜のミートグラタン ポテトの塩昆布ソテー	コッパパン(小麦)	チキン(豚)	煮野菜(豚)	ポテト(豚)	しょうゆ しょうゆ
30/月	玄米ごはん スンドゥブ 地淋焼 もやしと梅菜のナムル シーフードピラフ	玄米(白・赤・黄・香)	スンドゥブ(豚)	地淋焼(豚)	もやし(豚)	しょうゆ しょうゆ
31/月	ささみチーズフライ 種菜の和え物 バナナ	ささみ(豚)	種菜(豚)	バナナ	しょうゆ	しょうゆ しょうゆ

【よく使用する調味料のアルファベット】  
 ①小麦粉(小麦) ②卵(鶏卵) ③豚肉(豚) ④牛肉(牛) ⑤鶏肉(鶏) ⑥魚(魚) ⑦大豆(大豆) ⑧豆腐(大豆) ⑨とうもろこし(とうもろこし) ⑩じゃがいも(じゃがいも) ⑪じゃがいも(じゃがいも) ⑫じゃがいも(じゃがいも) ⑬じゃがいも(じゃがいも) ⑭じゃがいも(じゃがいも) ⑮じゃがいも(じゃがいも) ⑯じゃがいも(じゃがいも) ⑰じゃがいも(じゃがいも) ⑱じゃがいも(じゃがいも) ⑲じゃがいも(じゃがいも) ⑳じゃがいも(じゃがいも) ㉑じゃがいも(じゃがいも) ㉒じゃがいも(じゃがいも) ㉓じゃがいも(じゃがいも) ㉔じゃがいも(じゃがいも) ㉕じゃがいも(じゃがいも) ㉖じゃがいも(じゃがいも) ㉗じゃがいも(じゃがいも) ㉘じゃがいも(じゃがいも) ㉙じゃがいも(じゃがいも) ㉚じゃがいも(じゃがいも) ㉛じゃがいも(じゃがいも) ㉜じゃがいも(じゃがいも) ㉝じゃがいも(じゃがいも) ㉞じゃがいも(じゃがいも) ㉟じゃがいも(じゃがいも) ㊱じゃがいも(じゃがいも) ㊲じゃがいも(じゃがいも) ㊳じゃがいも(じゃがいも) ㊴じゃがいも(じゃがいも) ㊵じゃがいも(じゃがいも) ㊶じゃがいも(じゃがいも) ㊷じゃがいも(じゃがいも) ㊸じゃがいも(じゃがいも) ㊹じゃがいも(じゃがいも) ㊺じゃがいも(じゃがいも) ㊻じゃがいも(じゃがいも) ㊼じゃがいも(じゃがいも) ㊽じゃがいも(じゃがいも) ㊾じゃがいも(じゃがいも) ㊿じゃがいも(じゃがいも)