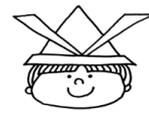




5月の予定献立表



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>1(月)</p> <p>かしわ 柏もち</p> <p>コロッケ</p> <p>牛乳</p> <p>野菜のごま酢和え</p> <p>たけのごごはん とうふとわかめのみそ汁</p> <p>「端午の節句」献立 真喜屋小6年生が考えたメニュー！</p>	<p>2(火) ひるぎ1~6年 欠食</p> <p>厚揚げのねぎしらすかけ</p> <p>牛乳</p> <p>みかん</p> <p>千切りイリチー</p> <p>フーチバージュシー</p> <p>3月ウマチーにちなんで</p>	<p>3(水)</p> <p>憲法記念日</p> <p>「端午の節句」行事食 かしわもち</p> <p>あんこが入ったもちを包んでいるのはカシワの葉。カシワは新しい芽が出るまで古い芽が落ちないことから「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。</p>	<p>4(木)</p> <p>みどりの日</p>	<p>5(金)</p> <p>こどもの日</p> <p>旧暦の3月15日 サングウチウマチー</p> <p>3月のウマチーは、麦の収穫を祝う行事です。農作物への感謝と人々の健康を祈ります。今年は5月4日です。</p>
<p>8(月)</p> <p>みかん</p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>牛乳</p> <p>スタミナ納豆</p> <p>麦ごはん もずくのみそ汁</p>	<p>9(火)</p> <p>お茶のケーキ</p> <p>牛乳</p> <p>焼きうどん</p> <p>がんもんどきとたけのこの煮物</p>	<p>10(水)</p> <p>魚のトマトソース焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきと豆のサラダ</p> <p>黒糖パン やまいも入りシチュー</p> <p>黒糖の日</p>	<p>11(木)</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>みかん</p> <p>小松菜のごまドレッシング和え</p> <p>麦ごはん 肉じゃが</p>	<p>12(金) 緑風1~4年 欠食</p> <p>酢みそ和え</p> <p>牛乳</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>大根の煮物</p> <p>なまり節のたきこみごはん</p> <p>アセロラの日</p> <p>小骨に注意 よくかんで食べよう</p>
<p>15(月) 羽地中 欠食</p> <p>みかん</p> <p>さばのみそ焼き</p> <p>牛乳</p> <p>シマナーのウサチ</p> <p>麦ごはん シカムドウチ</p> <p>本土復帰記念日にちなんで</p>	<p>16(火)</p> <p>春雨の中華和え</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ</p> <p>ジャージャンとうふ 家常豆腐</p> <p>中華ちまき風たきこみごはん</p>	<p>17(水)</p> <p>ごまみそ海そうサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃグラタン</p> <p>あみパン 肉団子スープ</p>	<p>18(木)</p> <p>スルルのから揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>野菜チャンプルー</p> <p>麦ごはん クーリジシ</p> <p>毎月第3木曜日は</p> <p>琉球料理の日</p>	<p>19(金)</p> <p>ブロッコリーとナッツのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ポテトのチーズ煮</p> <p>スパゲティナポリタン</p>
<p>22(月) 羽地幼・小 欠食</p> <p>さつまいものきな粉まぶし</p> <p>牛乳</p> <p>きゅうりのキムチ和え</p> <p>マーボー丼</p>	<p>23(火)</p> <p>うむくじ天ぷら</p> <p>牛乳</p> <p>もずくのウサチー</p> <p>沖縄やきそば</p>	<p>24(水)</p> <p>野菜ソテー</p> <p>牛乳</p> <p>バナナ</p> <p>桑の実ジャム</p> <p>コッペパン 冬瓜のクリームスープ</p>	<p>25(木)</p> <p>フルーツみつ豆</p> <p>牛乳</p> <p>ほうれんそうオムレツ</p> <p>カレーライス</p>	<p>26(金)</p> <p>魚の青のリマヨ焼き</p> <p>牛乳</p> <p>みかん</p> <p>あじさいごはん 千草あえ</p>
<p>29(月) 稲田小 欠食</p> <p>枝豆シューマイ</p> <p>牛乳</p> <p>ホイコーロー 回鍋肉</p> <p>麦ごはん スーミタン 粟米湯</p>	<p>30(火)</p> <p>いわしのカリカリフライ</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ</p> <p>ゴーヤーのカレーマヨ和え</p> <p>ひじきごはん</p>	<p>31(水)</p> <p>パパイヤサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>野菜とたまごのソテー</p> <p>なかよしパン ミネストローネ</p>	<p>名護市で作られた食材！ パパイヤ、冬瓜、にら、ねぎ、ピーマン、きゅうり、もやし、モウイ、ヤマン、フーチバー、ゴーヤー、羽地米、とり肉、卵、豆腐など・・・</p> <p>給食では名護市産や県産の食材を中心に使用しています。</p> <p>元気スタート!</p> <p>朝ごはんをしっかりと食べよう</p>	

令和5年5月 詳細献立表

羽地給食センター

TEL 58-1233

★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。その時は、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			の働きと使用食材名
		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)	
1 /月	牛乳	だけのごはん	だけのご釜めし(小麦 大豆 鶏肉 豚肉)	米	
		とうふわかめのみそ汁	豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、長ねぎ	かつおだし
		コロッケ			コロッケ(小麦 大豆)、揚げ油
		野菜のごま酢和え		にんじん、モウイ、小松菜、木くらげ	三温糖、白ごま
2 /火	牛乳	柏もち		柏もち(大豆)	しょうゆ、酢
		フーチバージュージー	豚肉	にんじん、フーチバー(=よもぎ)、しいたけ	米、麦、こめサラダ油
		厚揚げのねぎしらすかけ	厚揚げ、ちりめんじゃこ	葉ねぎ、しょうが	三温糖、でん粉
		干切りイリチー	豚肉、昆布、チキアキ(大豆)	切干大根、にんじん、こんにゃく、からしな	こめサラダ油
8 /月	牛乳	みかん	みかん		
		麦ごはん		米、麦	
		もずくのみそ汁	もずく、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、えのきだけ、葉ねぎ	かつおだし
		ゴーヤーチャンプル	豚肉、豆腐、卵、けずり節	ゴーヤー、にんじん、キャベツ	こめサラダ油
9 /火	牛乳	スタミナ納豆	納豆、鶏ひき肉	玉ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ
		みかん	みかん		こま油、三温糖
		焼きうどん	とり肉	にんじん、キャベツ、長ねぎ、こまつな、えのきだけ	うどん(小麦)、こめサラダ油
		がんもどきとだけのご煮物	がんもどき(大豆)	だけのご、にんじん、こんにゃく、しいたけ、いんげん	こめサラダ油、三温糖
10 /水	牛乳	お茶のケーキ	加工乳、卵	バイン、煎茶	小麦粉、アーモンド粉、三温糖、バター
		黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)
		やまいも入りシチュー	とり肉、白花豆・白いんげん豆ペースト、加工乳	アスパラ、コーン缶、玉ねぎ、しめじ	やまいも、こめサラダ油、小麦粉、バター
		魚のトマトソース焼き	ホキ	玉ねぎ、トマト缶、にんにく、乾燥パセリ	オリーブ油
11 /木	牛乳	ひじきと豆のサラダ	ひじき、ひよこ豆、鶏肉	きゅうり、パパイア、しょうが	三温糖、白ごま
		麦ごはん		米、麦	
		肉じゃが	豚肉	にんじん、玉ねぎ、あお豆、木くらげ、こんにゃく	じゃがいも、こめサラダ油、三温糖
		ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪(大豆)、青のり		小麦粉、揚げ油
12 /金	牛乳	小松菜のごまドレッシング和え	ちりめんじゃこ	こまつな、コーン缶	白ごま、三温糖、卵なしマヨネーズ
		みかん	みかん		
		なまり節のたきこみごはん	なまり節、チキアキ(大豆)	だけのご、葉ねぎ、しょうが	米、麦、こめサラダ油
		大根の煮物	豚肉、厚揚げ	にんじん、大根、こんにゃく、いんげん	こめサラダ油、三温糖
15 /月	牛乳	酢みそ和え	わかめ、白みそ	もやし、きゅうり	三温糖
		アゼロラゼリー			アゼロラゼリー(りんご)
		麦ごはん		米、麦	
		シナムドッチ	豚肉、白かまぼこ(大豆)	こんにゃく、冬瓜、しいたけ	しょうゆ、豚だし骨、かつおだし
16 /火	牛乳	さばのみそ焼き	さば、赤みそ	しょうが	三温糖
		シマナーのウサチ	けずり節	からしな、キャベツ、にんじん	三温糖、白ごま
		みかん	みかん		しょうゆ
		中華ちまき風たきこみごはん	豚肉、大豆	しいたけ、だけのご、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	米、もち米、麦、こま油
17 /水	牛乳	家常豆腐	厚揚げ、豚肉、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、にら、木くらげ、にんにく、しょうが	こま油、三温糖、でん粉
		春雨の中華和え	ツナ	もやし、きゅうり、にんにく	緑豆春雨、三温糖、こま油、白ごま
		オレンジ		オレンジ	
		あみパン			あみパン(小麦 乳 大豆)
18 /木	牛乳	肉団子スープ	ミートボール(小麦 豚肉 鶏肉)	小松菜、キャベツ	野菜フイオン
		かぼちゃグラタン	とり肉、加工乳、粉チーズ	マッシュルーム、玉ねぎ、かぼちゃ、ミックスベジタブル	バター、パン粉
		ごまみそ海そうサラダ	海菜(まわかめ、昆布、赤つのまだ、青つのまだ、白きりんサイ)、赤みそ	モウイ、きゅうり、しょうが	三温糖、白ごま
		麦ごはん		米、麦	
19 /金	牛乳	クレープ	豚肉、白かまぼこ(大豆)、卵	こんにゃく、冬瓜、しいたけ	しょうゆ、豚だし骨、かつおだし
		きびなごのから揚げ	きびなご	ウーシパウダー	でん粉、小麦粉、揚げ油
		野菜チャンプルー	豆腐、豚肉	にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、にんにく	こめサラダ油
		スバグティナポリタン	ウインナー(豚肉)	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム	スバグティ(小麦)、こめサラダ油
22 /月	牛乳	ポテトのチーズ煮	無塩せきベーコン(豚肉)、チーズ	乾燥パセリ	じゃがいも、バター
		フロッコリーとナッツのサラダ	ツナ	フロッコリー、キャベツ	アーモンド
		マーボー丼(麦ごはん)			米、麦
		マーボー丼(具)	豆腐、豚ひき肉、豚レバー	にんじん、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが	こま油、でん粉
23 /火	牛乳	きゅうりのキムチ和え		きゅうり	三温糖、こま油、白ごま
		さつまいもきなこまぶし	きな粉(大豆)		さつまいも、揚げ油、三温糖
		沖縄やきそば	豚肉、チキアキ(大豆)	にんじん、キャベツ、もやし、葉ねぎ	沖縄そば(小麦 大豆)、こめサラダ油
		もずくのウサチ	もずく	きゅうり、モウイ、シークワーサー果汁	三温糖
24 /水	牛乳	うむくじ天ぷら			タピオカ粉、紅いも、三温糖、揚げ油
		コッパン			コッパン(小麦 乳 大豆)
		菓の実ジャム			菓の実ジャム
		冬瓜のクリームスープ	鶏肉、白花豆・白いんげん豆ペースト、加工乳	冬瓜、小松菜、しめじ	じゃがいも、こめサラダ油、小麦粉、バター
25 /木	牛乳	野菜ソテー	ウインナー(豚肉)	キャベツ、にんじん、フロッコリー、にんにく	こめサラダ油、三温糖
		バナナ			
		マナー			
		マナー			
26 /金	牛乳	マナー			
		マナー			
		マナー			
		マナー			
29 /月	牛乳	マナー			
		マナー			
		マナー			
		マナー			
30 /火	牛乳	マナー			
		マナー			
		マナー			
		マナー			
31 /水	牛乳	マナー			
		マナー			
		マナー			
		マナー			

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。

乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・あんご・ゼラチン・バナナ・ごま・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。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いかに稚魚が混入していることがあります。

《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・ウイ'初'(小麦) ③カ'ナ'ス(大豆・りんご) ④カ'レ'ル(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆)
- ⑥デ'ミ'ナ'ス(小麦・鶏肉) ⑦マ'ガ'リ(乳・大豆) ⑧バ'タ'ー(乳) ⑨こま油(ごま・大豆) ⑩卵なしマ'ネ'ズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)