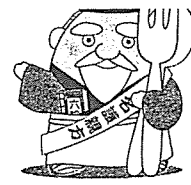




5月給食だより



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>1(月)</p> <p>フルーツ 白玉</p> <p>切干大根の キムチあえ</p> <p>若竹ごはん</p> <p>さばの みそかけ</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p>	<p>2(火)</p> <p>新茶クッキー</p> <p>(タコライス) タコスミート コールスローサラダ チーズ</p> <p>たまごの スープ</p> <p>八十八夜(お茶) 献立</p> <p>牛乳</p>	<p>3(水)</p> <p>憲法記念日</p> <p>今日の給食何かな？</p> <p>親子でチェックお願いします</p> <p>給食だよりを通して、ご家庭でも給食を話題にしてみませんか！子どもたちから「今日の野菜の味付けおいしかったよ」「〇〇の料理挑戦してたべれた」など自分の健康について日々頑張っている姿があります。ご家庭で「どんな給食だった？」「〇〇料理ってどんな味？」など会話から食について話をするのも食育の一つです。さらに、消費者庁より今年3月に「くるみ」が特定原材料に準ずる食材から特定原材料に変更になりました。給食だよりの裏面(食物アレルギー対応として：表示義務・表示推奨28品目)を記載しています。ご家庭でお子さんと一緒に確認してみてください。</p>	<p>4(木)</p> <p>牛乳</p>	<p>5(金)</p> <p>牛乳</p>
<p>8(月)</p> <p>くだもの</p> <p>竹の子 シューマイ</p> <p>パンサンスー</p> <p>中華おこわ</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p>	<p>9(火)</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>ブロッコリー サラダ</p> <p>あげパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>アセロラの日 献立</p> <p>牛乳</p>	<p>10(水)</p> <p>春サラダ</p> <p>ココア ケーキ</p> <p>ミート スパゲティ</p> <p>牛乳</p>	<p>11(木)</p> <p>ゴーヤー入り たまご焼き</p> <p>パパイア イチー</p> <p>麦ごはん</p> <p>冬瓜の みそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>12(金)</p> <p>赤うりの シークアサー あえ</p> <p>親子丼 あわごはん</p> <p>もずくの すまし汁</p> <p>牛乳</p>
<p>15(月)</p> <p>ゴーヤーの ツナ和え</p> <p>大学芋</p> <p>クファ ジュシー</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p> <p>本土復帰記念 献立</p>	<p>16(火)</p> <p>三色丼 (具) ナムル</p> <p>ターサイ パオズ</p> <p>麦ごはん</p> <p>中華スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>17(水)</p> <p>小魚とアーモンド のあめがらめ</p> <p>まぐろカツ</p> <p>沖縄風 やきそば</p> <p>牛乳</p>	<p>18(木)</p> <p>くだもの</p> <p>鶏ごぼう</p> <p>春雨サラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>豆腐のすまし汁</p> <p>牛乳</p>	<p>19(金)</p> <p>桑の実ジャム</p> <p>ブロッコリー サラダ</p> <p>ジャーマン ポテト</p> <p>コッペパン</p> <p>トマト スープ</p> <p>牛乳</p>
<p>22(月)</p> <p>チーズ大福</p> <p>ゴーヤーの チョコレギ風サラダ</p> <p>魚のコーンマヨ 焼き</p> <p>アーサー入り炊き 込みごはん</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p>	<p>23(火)</p> <p>スティック納豆</p> <p>タピオカ ウブサー</p> <p>パパイア チャンプルー</p> <p>麦ごはん</p> <p>へちまの みそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>24(水)</p> <p>ヨーグルト 和え</p> <p>ビーンズ サラダ</p> <p>春野菜 スパゲッティ</p> <p>牛乳</p>	<p>25(木)</p> <p>ブドウゼリー</p> <p>茎わかめ サラダ</p> <p>プレーン オムレツ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>牛乳</p>	<p>26(金)</p> <p>スライス チーズ</p> <p>野菜ソテー</p> <p>鶏肉の バジル焼き</p> <p>あみパン</p> <p>ふわふわ スープ</p> <p>牛乳</p>
<p>29(月)</p> <p>欠食：名護小・幼</p> <p>くだもの</p> <p>パパイアの あえもの</p> <p>きびなごの スパイス揚げ</p> <p>ひじき入り炊き 込みごはん</p> <p>牛乳</p> <p>献立名</p>	<p>30(火)</p> <p>バンバンジー サラダ</p> <p>ぎょうざ</p> <p>麦ごはん</p> <p>マーボー 豆腐</p> <p>牛乳</p>	<p>31(水)</p> <p>りんご</p> <p>ゴーヤーの じゃこ和え</p> <p>ちくわの オープン焼き</p> <p>カレーうどん</p> <p>牛乳</p>	<p>今月の うちな一行事食</p> <p>15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51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たいです。</p> <p>5.15 日 日 日</p>	<p>旬なご産食材 5月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉・鶏肉・鶏卵 ・葉ねぎ・にら ・冬瓜・しめじ ・生しいたけ ・きゃべつ・トマト ・パパイア ・きゅうり ・羽地米 <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>

2023年 5月 詳細献立表 名護学校給食センター

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			調味料・だしなど
		① おもに肉・魚・卵となる 1・2群 (たんぱく質・無糖質)	② おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無糖質)	③ おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂肪)	
1月	宮竹ごはん	鶏肉 わかめ	人参 揚げのこ 程根 こんにゃく くら	米 菜 油	塩 しょうゆ みりん 酒 花かつお
	さばのみそかけ	さば 赤みそ	しょうが	白ごま 三温糖 かつお節	酒 みりん
	切干大根のナムチ和え	昆布 ささみちゃんく (鶏肉)	切干大根 きょうり	三温糖	ナムチの黒 (りんご 大豆) しょうゆ
	フルーツ白玉		パイン缶 フルーツカクテル (もも) 眞根 シュークワナー	白玉団子 (大豆) グラニュー糖	
2月	麦ごはん			米 菜	
	タコスミート	豚肉 豚レバー ソイミート (大豆) 大豆	玉葱 人参 ビーマン こんにゃく トマト缶	こめ油	ケチャップ ウスターソース トマトホール デミグラスソース (小麦 鶏肉) チリソース パプリカ粉 塩 チリパウダー
	チーズ	チーズ (乳)			
	コールスローサラダ		キャベツ 胡瓜 小松菜 コーン	三温糖	コールスローサラダ (乳 大豆) 塩 酢
	たまごスープ	鶏卵 大豆の葉 (大豆)	白菜 ほうれん草	かつお節	しょうゆ だし 塩
	新茶クッキー	鶏卵 牛乳		小麦粉 マーガリン 三温糖 チョコチップ (乳 大豆)	ウージパウダー 抹茶
8月	中華おこわ	豚肉 油揚げ	こんにゃく しいたけ 揚げのこ 人参 さやいんげん	米 菜 ちりめん 油	塩 しょうゆ みりん だし しょうゆ
	パンサンデー	ハム (豚 鶏 大豆)	きょうり もやし 木くらげ	砂糖 ごま ごま油 三温糖	しょうゆ 酢
	竹の子シューマイ		シューマイ (豚肉 大豆 小麦 乳)		
9月	くだもの		くだもの		
	揚げパン	きなこ (大豆)		コッパン (小麦 乳 大豆) 大豆油 三温糖 果糖 アーモンド	
	ミネストローネ	鶏肉	玉葱 人参 セロリ キャベツ パセリ こんにゃく トマト缶	こめ油 ABCマカロニ (小麦)	ケチャップ 塩 こしょう みりん だし しょうゆ
	ブロッコリーサラダ	ベーコン (豚 大豆)	ブロッコリー 大根 玉葱 しめじ こんにゃく	こめ油	塩 こしょう 薄口しょうゆ
アセロラゼリー		アセロラゼリー (りんご)			
10月	スパゲッティミートソース	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	玉葱 人参 ビーマン エリンギ こんにゃく パプリカ トマト缶	パスタ (小麦) 油 三温糖	デミグラスソース (小麦 鶏肉) ケチャップ 赤ワイン (小麦) 塩
	春サラダ	イカ	キャベツ トマト きょうり パセリ	アーモンド 三温糖	タンカンドレッシング (小麦 大豆 ゼラチン) 酢 薄口しょうゆ
	ココアケーキ	鶏卵 牛乳		小麦粉 ホットケーキミックス (乳 小麦) グラニュー糖 マーガリン チョコチップ (乳 大豆) くだもの	塩 ココアパウダー ベーキングパウダー
11月	麦ごはん			米 菜	
	冬瓜のみそ汁	豚肉 わかめ 赤みそ 白みそ	冬瓜 人参 えのきだけ		花かつお 塩
	ハワイイリチー	ツツ缶 (大豆) 油揚げ	人参 パパイア くら しいめじ	こめ油	塩 こしょう しょうゆ
	ゴーヤ入りたまご煎餅	鶏卵 しらすほし オアシヤキング	ゴーヤ	粒 (小麦 大豆) 油	塩 薄口しょうゆ みりん ウージパウダー
12月	あむごはん	鶏肉 ちくわ (大豆) 鶏卵	玉葱 人参 小松菜 しいたけ	米 ちりめん	しょうゆ みりん 酒 花かつお
	親子丼	鶏肉 卵	鶏肉 しょうゆ 人参 シークワーサー	三温糖 油	塩 しょうゆ 酢
	赤うりのシークワーサーあえ	赤うり	えのきだけ 小松菜	白ごま 三温糖	塩 しょうゆ 酢
15月	もずくのみそ汁	もずく 豆腐 赤みそ 白みそ	えのきだけ 小松菜		花かつお 塩
	クワアージュシー	豚肉 かまぼこ (大豆) 昆布	しいたけ 人参 ねぎ	米 菜 油	塩 しょうゆ みりん 酒 だし しょうゆ
	ゴーヤのツツ和え	ツツ	にがうり 大根 もやし	ごま油 三温糖	塩 しょうゆ 酢
	大学芋			きつぽいも 大豆油 果糖 かつお節 三温糖	しょうゆ みりん 水あめ
16月	麦ごはん			米 菜	
	三色丼	鶏肉 牛肉 大豆	人参 玉葱 木くらげ しょうが	三温糖 油	塩 しょうゆ みりん 塩
	アムル		もやし 人参 小松菜	ごま油 白ごま 三温糖	塩 しょうゆ
	ターサイパオズ		ターサイパオズ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉)		
17月	中華スープ	鶏卵 豆腐	チンゲン菜 コーン 人参 冬瓜	かつお節	塩 薄口しょうゆ だし しょうゆ
	沖崎風魚そば	豚肉 ちきり (大豆) イカ ちくわ	玉葱 人参 じゃがいも 木くらげ もやし くら	沖崎そば (小麦 大豆) 油	塩 こしょう 中華ソース ウスターソース
	まぐろカツ		まぐろカツ (小麦 大豆) 大豆油		
18月	小魚とアーモンドのあめがらめ	カエリ		アーモンド 三温糖 はちみつ 白ごま 果糖 薄口しょうゆ	
	麦ごはん			米 菜	
	鶏ごぼう	鶏肉	竹の子 ごぼう 人参 玉葱 いんげんまめ こんにゃく	こめ油 白ごま かつお節	みりん しょうゆ 酒 七味唐辛子 (小麦) 塩 花かつお
	豆腐のすまし汁	豆腐 アーワ			塩 しょうゆ 花かつお
19月	豆苗サラダ	ハム (豚肉 鶏肉 大豆) 中華くらげ (乳 小麦 大豆 大豆)	もやし 人参 きょうり	三温糖 ごま油 砂糖	塩 しょうゆ 酢
	くだもの		くだもの		
	コッパン		果糖のジャム	コッパン (小麦 乳 大豆)	
22月	トマトスープ	鶏肉	玉葱 人参 大根 マッシュルーム トマト こんにゃく パセリ	こめ油 マカロニ (小麦)	塩 こしょう だし しょうゆ
	ジャーマンポテト	ベーコン (豚肉 大豆)	玉葱 キャベツ こんにゃく ビーマン	じゃがいも マーガリン	塩 こしょう しょうゆ
	ブロッコリーサラダ	イカ	ブロッコリー カリフラワー コーン 人参 シークワーサー	アーモンド 三温糖	酢 しょうゆ イタリアンドレッシング (大豆 りんご)
	アサ入り炊き込みご飯	アサ 豚肉 ちきり (大豆) 油揚げ	人参 しいたけ さやいんげん	こめ油 菜 菜	しょうゆ 塩 みりん 酒 花かつお
23月	魚のコーンマヨ焼き	ホキ 白みそ	コーン	ノンエッグマヨ	塩 塩
	ゴーヤのチロシ風サラダ	わかめ のり ちくわ (大豆)	にがうり じゃがいも きょうり	白ごま 菜油	薄口しょうゆ 酢 中華あじ (牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン)
	チーズ大福		チーズ大福 (乳 大豆)		
24月	麦ごはん			米 菜	
	スティック納豆		納豆 (小麦 大豆)		
	ハワイイリチーチャンプルー	厚揚げ 豚肉 ひじき	パパイア 人参 くら	油	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース 花かつお みりん
	タピオカワッサー	きなこ (大豆)	シークワーサー	紅芋ペースト グラニュー糖 タピオカ粉	塩
25月	あむごはん			米 菜	
	野菜菜スパゲッティ	あさり ベーコン (豚肉 大豆) イカ	人参 キャベツ 小松菜 コーン 赤ビーマン こんにゃく	パスタ (小麦) オリーブ油 マーガリン	白ワイン 塩 こしょう 薄口しょうゆ コンソメ顆粒 (乳 小麦 大豆)
	ビーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆 ささみちゃんく (鶏肉)	あお豆 きょうり 大根	塩 ノンエッグマヨ 三温糖	塩 こしょう マスタード
26月	ヨーグルトあえ	ヨーグルト (乳)	フルーツカクテル (もも) 眞根 パナア		塩
	麦ごはん			米 菜	
	ポークカレー	豚肉 大豆の葉 (大豆) 白豆	人参 玉葱 グリンピース こんにゃく 生姜	じゃがいも 油	カレー粉 カレーフレーク ウスターソース だし しょうゆ
	ブレンラムレツ		ブレンラムレツ (鶏肉)		
27月	筍わかめサラダ	スクールかまぼこ 筍わかめ	きょうり 人参 もやし	三温糖	青しそドレッシング (小麦 大豆) 塩 酢
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー		
	あみパン			あみパン (小麦 乳 大豆)	
28月	スライスチーズ	スライスチーズ (乳)			
	ふわふわスープ	鶏卵	しいめじ 玉葱 人参 パセリ	じゃがいも 片粉 (小麦 大豆) かつお節	塩 薄口しょうゆ こしょう だし しょうゆ
	鶏肉のバジル焼き	鶏肉	バジル オレガノ こんにゃく パセリ	オリーブ油	塩 こしょう
	野菜ソテー	ベーコン (豚肉 大豆)	ほうれん草 チンゲン菜 人参 玉葱	マーガリン	塩 カレー粉 しょうゆ
29月	ひじき入り炊き込みご飯	豚肉 ひじき 大豆 油揚げ	人参 ねぎ	米 菜 油	塩 しょうゆ 酒 花かつお
	きびなのスパイス揚げ	きびなご	こんにゃく 生姜	大豆油 かつお節 小麦粉	塩 しょうゆ カレー粉 チリパウダー こしょう 塩
	ハワイアンのあそもの	ハム (豚肉 鶏肉 大豆)	きょうり パパイア シークワーサー	三温糖	タンカンドレッシング (小麦 大豆 ゼラチン) 薄口しょうゆ
	くだもの		くだもの		
30月	麦ごはん			米 菜	
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 豚レバー 大豆 赤みそ	人参 玉葱 しいたけ くら 揚げのこ こんにゃく 生姜	三温糖 油 かつお節	塩 しょうゆ (大豆) 胡麻油 (大豆 小麦) オイスターソース しょうゆ
	パンパナジーサラダ	鶏ささみちゃんく (鶏肉) 赤みそ	キャベツ 人参 きょうり 眞ビーマン	白ごま 菜油 三温糖	しょうゆ
	きょうざ		きょうざ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉)		
31月	カレーうどん	豚肉 油揚げ	人参 玉葱 チンゲン菜 しいたけ しめじ 長ネギ 生姜	うどん (小麦) 油	カレー粉 カレーフレーク ウスターソース しょうゆ 塩
	ちくわのオープン焼き	ちくわ (大豆) チーズ (乳) 牛乳 鶏卵 (乳) 卵	パセリ	ノンエッグマヨ	酢 しょうゆ 塩
	ゴーヤのじゃこ和え	しらすほし	にがうり もやし 人参 きょうり	三温糖 菜油	酢 しょうゆ 塩
りんご		りんご			

※予定献立表は、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・ピーナツ・スシ・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・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナツ・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・あお豆の別等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いかにまぶしたの種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、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・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐、豆乳、おから、赤みそ、白みそ、美しそ、甘みそ、油揚げ、厚揚げ、大豆油(大豆)
 ⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪だし(鶏肉・豚) ⑫だし(豚・鶏)