



# 5月給食たより



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><b>献立名</b></p> <p><b>生活リズムを見直そう</b></p> <p>新緑が目に見え、季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が現れます。</p> <p>新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。</p> <p><b>生活リズムを整えるためのポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>起きたら、朝日を浴びる</li> <li>朝食をよくかんで食べる</li> <li>昼間は外で体を動かす</li> <li>食事は決まった時間に食べる</li> <li>早めに布団に入る</li> <li>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</li> </ul>	<p><b>1 (水)</b></p> <p>かしわもち</p> <p>ひじき チーズサラダ</p> <p>五目 たきこみごはん</p> <p>くるま麩 ナゲット</p> <p>牛乳</p> <p>子どもの日 献立</p>	<p><b>2 (木)</b></p> <p>欠食：大北幼・小</p> <p>アスパラ ソテー</p> <p>ピザトースト ふわふわスープ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>3 (金)</b></p> <p>法記念日</p>	
<p><b>献立名</b></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て欲しいです。</p> <p>5.15</p>	<p><b>6 (月)</b></p> <p>梅ゼリー</p> <p>マカロニ サラダ</p> <p>プレーン オムレツ</p> <p>麦ごはん ポークカレー</p> <p>牛乳</p>	<p><b>7 (火)</b></p> <p>りんご</p> <p>(ビビンバ) 麦ごはん ビビンバ具 ナムル</p> <p>ふるふる 寒天スープ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>8 (水)</b></p> <p>牛肉 コロッケ</p> <p>春野菜パスタ アセロラ ポンチ</p> <p>牛乳</p> <p>アセロラの日 ちなんで</p>	<p><b>9 (木)</b></p> <p>黒糖 ビーンズ</p> <p>スパニッシュ オムレツ</p> <p>黒糖パン 春野菜のクリーム煮</p> <p>牛乳</p> <p>黒糖の日 献立</p>
<p><b>献立名</b></p> <p>なかよし ぶどうゼリー</p> <p>ごぼうと種実のサラダ</p> <p>コッペパン マッシュルームスープ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>13 (月)</b></p> <p>パイ缶</p> <p>ゴーヤーの和え物</p> <p>はんぺん フライ</p> <p>中華おこわ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>14 (火)</b></p> <p>きびなごのから揚げ</p> <p>切干大根のキムチあえ</p> <p>麦ごはん 具だくさんスープ</p> <p>牛乳</p> <p>本土復帰記念 献立</p>	<p><b>15 (水)</b></p> <p>新茶クッキー</p> <p>カレー うどん</p> <p>春雨の和え物</p> <p>牛乳</p>	<p><b>16 (木)</b></p> <p>豆腐 いわしの梅煮</p> <p>チャンプルー</p> <p>麦ごはん もずくのみそ汁</p> <p>牛乳</p>
<p><b>献立名</b></p> <p>手作り ぶりかけ</p> <p>豚肉と小松菜の梅炒め</p> <p>麦ごはん 冬瓜と魚そうめんのおやつ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>20 (月)</b></p> <p>ほうれん草の白あえ</p> <p>さばのシークワサーかけ</p> <p>若竹ごはん フルーツヨーグルト</p> <p>牛乳</p>	<p><b>21 (火)</b></p> <p>ハンバーグのソースかけ</p> <p>リキポテト</p> <p>コッペパン 野菜スープ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>22 (水)</b></p> <p>アメリカン ドッグ</p> <p>高菜スパゲティ</p> <p>パリパリ サラダ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>23 (木)</b></p> <p>ジャンボ シーマイ</p> <p>パンサンズー</p> <p>麦ごはん マーボー 冬瓜</p> <p>牛乳</p>
<p><b>献立名</b></p> <p>🍷なご産食材🍷 5月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉・鶏肉・鶏卵</li> <li>葉ねぎ・にら</li> <li>冬瓜・しめじ</li> <li>生しいたけ</li> <li>きゃべつ・トマト</li> <li>パパイヤ・ピーマン</li> <li>きゅうり</li> </ul> <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>	<p><b>27 (月)</b></p> <p>プリン</p> <p>ちくわのお茶香り揚げ</p> <p>赤ウリのシークワサーあえ</p> <p>もずくのポロポロジュシー</p> <p>牛乳</p>	<p><b>28 (火)</b></p> <p>鶏肉のてりやき</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ピタパン コーンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>29 (水)</b></p> <p>ココア ケーキ</p> <p>ナポリタン 大根サラダ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>30 (木)</b></p> <p>親子丼 具</p> <p>野菜の納豆あえ</p> <p>麦ごはん へちまのみそ汁</p> <p>牛乳</p>

# 2024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	献立名			調味料・だしなど
		おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	
1 /月	 五目炊き込みご飯	豚肉 油揚げ	人参 ごぼう あお豆 椎茸	米 麦 こめ油	しょうゆ みりん 塩 花かつお
	ひじきチーズサラダ	ひじき 大豆 チーズ(乳)	きゅうり コーン にんにく レモン	三温糖 オリーブ油	塩 こしょう 酢 マスタード
	くるま麩ナゲット	くるま麩ナゲット (小麦 大豆 鶏肉)			
	かしわもち	かしわもち (大豆)			
2 /火	 ビザトースト	チーズ(乳) フィンナー(豚肉)	ピーマン 玉ねぎ トマト	食パン(小麦 乳 大豆)	ビザソース(大豆) ケチャップ
	ふわふわスープ	たまご	しめじ 玉ねぎ 人参 パセリ	じゃがいも パン粉(小麦 大豆) かたくり粉	塩 しょうゆ こしょう 豚だし骨
	アスパラソテー	鶏肉	キャベツ アスパラ コーン	こめ油	塩 こしょう しょうゆ
7 /火	 麦ごはん			米 麦	
	ポークカレー	豚肉 白大豆 大豆	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜	じゃが芋 こめ油	カレールー カレー粉 ウスターソース 豚だし骨 塩
	マカロニサラダ	ハム(豚肉 鶏肉 大豆)	ビクルス 人参 胡瓜	アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨ マカロニ(小麦)	塩 こしょう 塩
	フレンチオムレツ	フレンチオムレツ(たまご)			
	梅ゼリー	梅ゼリー			
8 /水	 麦ごはん			米 麦	
	ビビンバ(真)	牛肉 豚肉	竹の子 玉ねぎ 山菜 にんにく	じゃがいも 三温糖 こめ油	酒 しょうゆ みりん 豆板醤(大豆)
	ビビンバ(ナムル)		人参 もやし 小松菜 ゴーヤー	三温糖 ごま	しょうゆ 塩 酢
	ふるふる寒天スープ	肉団子(小麦 豚肉 大豆)	寒天 人参 玉ねぎ 大根 木くらげ		塩 こしょう しょうゆ 豚だし骨
	りんご		りんご		
9 /木	 春野菜パスタ	あさり ベーコン(豚肉 大豆) イカ	人参 キャベツ 菜の花 コーン にんにく 赤ピーマン	パスタ(小麦) ごま油 マーガリン	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 中華あじ(牛 豚 鶏 ゼラチン)
	牛肉コロッケ	牛肉コロッケ(小麦 乳 牛乳 大豆) 大豆油			
	アセロラポンチ		フルーツカクテル(もも) バイン 黄桃(もも) アセロラ アセロラ ジュレ(りんご)	サイダーゼリー	
10 /金	 黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
	春野菜のクリーム煮	脱脂粉乳(乳) 白大豆	ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ 人参 しめじ	じゃがいも	塩 こしょう ホワイトルー(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉) 豚だし骨
	スパニッシュオムレツ	たまご チーズ(乳) ベーコン(豚肉 大豆)	マッシュルーム 玉ねぎ ピーマン コーン かぼちゃ にんにく	こめ油	塩 こしょう コンソメ顆粒(大豆 乳 小麦 鶏肉)
	黒糖ピーンズ	大豆		黒糖 三温糖	
13 /月	 コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	マッシュルームスープ	鶏肉 あさり レンズ豆 豆乳	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 にんにく	じゃがいも 薄力粉(小麦) マーガリン こめ油	塩 こしょう 豚だし骨
	ごぼうと種実のサラダ	ちくわ	ごぼう きゅうり もやし 人参	アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨ ごま	塩 しょうゆ
	なかよしぶどうゼリー		みかん缶 ぶどうジュース	グラニュー糖 アガー	
14 /火	 中華おこわ	豚肉 油揚げ	こんにゃく 椎茸 竹の子 人参 いんげん	米 麦 もち米 こめ油	塩 しょうゆ 酒 みりん 豚だし骨
	ハンペンフライ	ハンペンフライ(たまご 小麦 乳 大豆 すり身) 大豆油			
	ゴーヤーの和え物	わかめ ツナ	ゴーヤー 赤うり	三温糖	しょうゆ 酢 青じそドレッシング 塩
	バイン缶		バイン缶		
15 /水	 麦ごはん			米 麦	
	きびなごのから揚げ	きびなご		かたくり粉 薄力粉 大豆油	塩 こしょう カレー粉
	具たくさんスープ	たまご 豚肉 かまぼこ	冬瓜 木くらげ		塩 しょうゆ 酒 豚だし骨 花かつお
	切干大根のキムチ和え	昆布 ささみチャック(鶏肉)	切り干し大根 きゅうり	三温糖	キムチ味(りんご 大豆) しょうゆ
16 /木	 カレーうどん	豚肉 油揚げ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 椎茸 しめじ 長ネギ 生姜	うどん(小麦) こめ油	カレー粉 カレールー ウスターソース しょうゆ 塩 豚だし骨
	新茶クッキー	たまご 牛乳	抹茶	薄力粉(小麦) 三温糖 マーガリン	ベーキングパウダー
	春雨の和え物	ツナ	人参 もやし きゅうり 木くらげ	三温糖 ごま ごま油 春雨	塩 しょうゆ 酢
17 /金	 麦ごはん			米 麦	
	いわしの梅煮	いわしの梅煮(小麦 大豆)			
	豆腐チャンプルー	豆腐 豚肉	マッシュルーム 人参 たら もやし	こめ油	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース みりん
20 /月	 麦ごはん			米 麦	
	手づくりふりかけ	花かつお 青のり しらすぼし	抹茶	三温糖 ごま	酒 しょうゆ みりん 塩
	豚肉と小松菜の梅炒め	豚肉 みそ	小松菜 玉ねぎ こんにゃく 人参 生姜 にんにく	こめ油	酒 しょうゆ みりん 塩
	冬瓜と魚そうめんのおつゆ	たまご すけそうたら	冬瓜 人参 ねぎ しょうが		酒 しょうゆ 塩 花かつお 豚だし骨
21 /火	 若竹ごはん	鶏肉 わかめ	人参 竹の子 しいたけ こんにゃく たら	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ みりん 酒 花かつお
	さばのシークワサーかけ	さば	シークワサー		塩 こしょう
	ほうれん草の白和え	豆腐 ツナ	ほうれん草 もやし 人参	ごま 三温糖	しょうゆ
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	バナナ みかん缶 バイン缶		
22 /水	 コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ(大豆 鶏肉 豚肉)	バイン缶	三温糖 かたくり粉	ケチャップ ウスターソース みりん
	野菜スープ	ベーコン(豚肉 大豆)	白菜 冬瓜 人参		塩 しょうゆ ローレル 豚だし骨 みりん こしょう
	リキポテト	青のり		じゃがいも 大豆油	塩 こしょう
23 /木	 高菜スパゲッテー	ツナ	玉ねぎ 人参 しめじ 高菜(小麦 大豆) 木くらげ にんにく	パスタ(小麦) ごま油 こめ油	塩 しょうゆ みりん
	アメリカンドッグ	アメリカンドッグ(豚肉 鶏肉 小麦 大豆 乳) 大豆油			
	パリパリサラダ	いか	大根 きゅうり トマト ブロッコリー	ぎょうざ皮(小麦 大豆) 三温糖	しょうゆ 酢 タンカンドレッシング(小麦 大豆 ゼラチン)
24 /金	 麦ごはん			米 麦	
	マーボー冬瓜	豆腐 豚肉 豚レバー 大豆 みそ	冬瓜 人参 玉ねぎ たら にんにく 生姜	三温糖 ごま油 こめ油 かたくり粉	豚だし骨 豆板醤(大豆) オイスターソース 塩 しょうゆ
	パンサンデー	ハム(豚肉 鶏肉 大豆)	きゅうり もやし 木くらげ	三温糖 春雨	しょうゆ 酢 塩
	ジャンボシューマイ	ジャンボシューマイ(小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉)			
28 /火	 もずくのポロポロシューシー	もずく ツナ みそ	人参 小松菜 大根 たら	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ 花かつお
	ちくわのお茶香り揚げ	たまご ちくわ(小麦) 青のり	抹茶	薄力粉(小麦) 大豆油	塩 こしょう
	赤うりのシークワサーあえ	花かつお	赤うり 胡瓜 人参 シークワサー	ごま 三温糖	塩 しょうゆ 酢
	プリン	プリン(たまご 乳)			
29 /水	 ビタパン	ビタパン(乳 小麦 大豆)			
	鶏肉の照焼き	鶏肉	しょうが にんにく	三温糖	塩 みりん しょうゆ 酒
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう きゅうり 人参	ノンエッグマヨ 三温糖 すりごま	塩 酢 ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)
30 /木	 コーンスープ	白大豆 フィンナー(豚肉) スキムミルク(乳) 牛乳	セロリ しめじ コーン 人参 玉ねぎ ローレル	じゃがいも 薄力粉(小麦) マーガリン こめ油	塩 こしょう 豚だし骨 ローレル
	ナポリタン	鶏肉 フィンナー(豚肉)	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト にんにく パサル	パスタ(小麦) オリーブ油 こめ油 三温糖	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう
	大根サラダ	わかめ ツナ	赤うり 大根 レモン	三温糖	しょうゆ 酢
	ココアケーキ	たまご 牛乳(乳)			マーガリン グラニュー糖 チョコチップ(乳 小麦) 薄力粉 ケーキミックス(乳 小麦 大豆)
31 /木	 麦ごはん			米 麦	
	親子丼	たまご 鶏肉 ちくわ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 椎茸	三温糖 こめ油	しょうゆ みりん 酒 塩 花かつお
	野菜の納豆あえ	納豆(大豆) 花かつお	小松菜 もやし	ごま	しょうゆ マスタード
	へちまのみそ汁	ポーク(豚肉 乳 大豆) みそ	へちま えのきたけ ねぎ	聖手	花かつお 塩

※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・りんご・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、**いかにえびかに**の稚魚が混入していることがあります。

①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(大豆・りんご) ④カレーフレーク(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鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)