

# 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>こ ん だ て</p>	<p><b>新生活の「疲れ」が出ていませんか？</b></p> <p><b>食事</b> 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p><b>睡眠</b> 早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p><b>運動</b> 日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>朝食を摂りながら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p> <p>適切な運動は、食事をおいしく感じたり、質の良い睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>	<p><b>5月の名護市産の食材</b></p> <p>ねぎ じゃが芋 たまご にら 冬瓜 きゅうり パパイア ゴーヤー セロリ ジャンボインゲン ピーマン 人参 たまねぎ じゃが芋 たまご</p> <p>学校給食は地産地消に取り組んでいます。</p>	<p><b>1(金) 欠食</b> 瀬喜田小・久辺小</p> <p>パインカステラ パパイアイリチー 麦ごはん イユ汁</p> <p>3月ウマチーにちなんで</p>		
<p>こ ん だ て</p>	<p>4(月) <b>みどりの日</b></p> <p>山や川、水や空気、土、草花、木などの自然に感謝し、大切にすることをしましょう。</p>	<p>5(火) <b>こどもの日</b></p> <p>子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。</p>	<p>6(水) <b>振替休日</b></p> <p>お休みの日も、しっかり食事をとり、元気よく過ごしましょう。</p>	<p>7(木)</p> <p>豆乳チョコクリーム ツナ卵サンド なかよしパン ミネストローネ</p> <p>なかよしサンドを作ろう♪</p>	<p>8(金) <b>欠食</b> 東江幼・東江小</p> <p>小松菜の白和え ゴーヤーチップス 麦ごはん 肉じゃが</p> <p>ゴーヤーの日</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>11(月)</p> <p>ヨーグルト 中華風ツナポテト ジャージャー麺</p>	<p>12(火)</p> <p>かき揚げ モズク丼(麦ごはん) なかよしアセロラゼリー</p> <p>アセロラの日</p>	<p>13(水)</p> <p>春雨の中華和え 豆腐のチリソースかけ 中華おこわ</p>	<p>14(木) <b>欠食</b> 久辺小5年</p> <p>コールスローサラダ ゴーヤー卵サンド 冬瓜のバーガーパン カレースープ</p> <p>ゴーヤーバーガーを作ろう♪ 毎月第3木曜日琉球料理の日</p>	<p>15(金) <b>欠食</b> 久辺小5年</p> <p>小松菜のウサチー きびなごのシーウエイソースかけ あわごはん クーリジシ</p> <p>沖縄県復帰記念日</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>18(月)</p> <p>大根とササミの生姜和え ウムニー 沖縄焼きそば</p>	<p>19(火)</p> <p>オレンジ ぶるぶる ガバオライス アジアンスープ(麦ごはん)</p> <p>毎月19日 食育の日(伊江島郷土料理)</p>	<p>20(水)</p> <p>じゃが芋とアロギョウのリテー 魚のバジル焼き ペーコチズ雑炊</p>	<p>21(木) <b>欠食</b> 東江小6年</p> <p>カラフル豆サラダ アーモンドトースト ヌードルスープ</p>	<p>22(金)</p> <p>こんにゃくのピリ辛炒め ナッツと小魚だよ 麦ごはん マボトウ 麻婆豆腐</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>25(月) <b>欠食</b> 瀬喜田小 東江幼小中</p> <p>フレンチサラダ ソイドーナツ ミートソーススパゲティ</p>	<p>26(火)</p> <p>五目煮 さばの生姜焼き 麦ごはん 豆乳汁</p>	<p>27(水)</p> <p>オレンジ ピーナツ和え うりずんの頃 ウジラ豆腐 じゃうしい</p> <p>小満芒種にちなんで</p>	<p>28(木)</p> <p>きゃべつサラダ ケチャップソースハンバーグ 豆とポトフのスープ バーガーパン</p> <p>ハンバーグを作ろう♪</p>	<p>29(金)</p> <p>オレンジ 豚キムチ丼(麦ごはん) たまごスープ</p> <p>中体連応援献立</p>

★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。

Table with columns: 日, 曜日, 献立名, おもに血・肉・骨となる, おもに体の調子を整える, おもに力や熱となる, 調味料. Rows include items like 1 金 麦ごはん, 7 木 なかよしパン, 8 金 肉じゃが, 11 月 ジャージャー麺, 12 火 モズク丼, 13 水 中華おこわ, 14 木 パーガーパン, 15 金 クーリジシ, 18 月 ウムニ, 19 火 アジアンスープ, 20 水 ベーコンチーズ焼, 21 木 スードルスープ, 22 金 麦ごはん, 25 月 ミートソーススパゲティ, 26 火 麦ごはん, 27 水 うりずんの頃じゅうい, 28 木 パーカーハウスパン, 29 金 麦ごはん.

※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・ピーナツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・キウイフルーツ・牛肉・さけ・さば・大豆・鶏肉・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・アーモンドを表示しています。  
※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回使用しています。※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・えび・かにの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(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・あまみそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・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(鶏肉 卵) ⑫豚だし(豚肉) ⑬チキンエキス(鶏肉) ⑭ホーグアイ(鶏肉)