



5月 食育たより



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>献立名</p>	<p>新生活の「疲れ」が出ていませんか？</p> <p>風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="150 499 454 746"> <p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p> </div> <div data-bbox="463 499 763 746"> <p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きた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> </div> <div data-bbox="772 499 1072 746"> <p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p> </div> </div>			<p>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・ピーマン きゅうり <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>1 (金) 欠食：大北幼・小</p> <p>みかん</p> <p>新玉ねぎと もずく和え</p> <p>たきこみごはん</p> <p>魚てんぷら</p>
<p>献立名</p>	<p>4 (月)</p>	<p>5 (火)</p> <p>5月5日 端午の節句</p>	<p>6 (水)</p>	<p>7 (木)</p> <p>かしわもち (3年～)</p> <p>ゼリー (幼・1・2年)</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>塩焼きそば</p> <p>カップ グラタン</p> <p>子どもの日 献立</p>	<p>8 (金)</p> <p>ニューサマー (幼・1年のみ祝いケーキ)</p> <p>肉団子</p> <p>ゴーヤー チャンプルー</p> <p>麦ごはん</p> <p>コーンスープ</p>
<p>献立名</p>	<p>11 (月)</p> <p>牛乳</p> <p>一口ちきあぎ</p> <p>ツナライス</p> <p>大根の梅和え</p>	<p>12 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>アセロラ ゼリー</p> <p>麦ごはん</p> <p>ちゃんぽん</p> <p>わかめスープ</p> <p>アセロラの日になんで</p>	<p>13 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>魚のハーブ焼き</p> <p>ジャーマン ポチト</p> <p>黒糖パン</p> <p>ふわふわ スープ</p>	<p>14 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>春野菜パスタ</p> <p>キッシュ</p>	<p>15 (金)</p> <p>5.15</p> <p>きびなごの スパイス揚げ</p> <p>キムチあえ</p> <p>麦ごはん</p> <p>クーリジシー</p> <p>本土復帰記念 献立</p>
<p>献立名</p>	<p>18 (月)</p> <p>牛乳</p> <p>アボガドの ビーンズサラダ</p> <p>ガバオ ライス</p> <p>野菜コロッケ</p>	<p>19 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>ミカンゼリー</p> <p>アスパラ ソテー</p> <p>コッペパン</p> <p>ラビオリスープ</p>	<p>20 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>いわしの みそ煮</p> <p>ネーブル</p> <p>ゴーヤー チャンプルー</p> <p>麦ごはん</p> <p>アーサ汁</p>	<p>21 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>高菜スパゲティ</p> <p>紅芋 チーズケーキ</p>	<p>22 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>赤ウリの シークワサーあえ</p> <p>麦ごはん</p> <p>親子煮</p> <p>ヘチマの みそ汁</p>
<p>献立名</p>	<p>25 (月)</p> <p>欠食：名護幼・小</p> <p>ごぼうと種実 のサラダ</p> <p>カレー うどん</p> <p>バナナケーキ</p>	<p>26 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>シークワサーゼリー</p> <p>ブロッコリー タルタル</p> <p>魚フライ</p> <p>コッペパン</p> <p>トマトスープ</p>	<p>27 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>手作り お茶ふりかけ</p> <p>肉じゃが</p> <p>麦ごはん</p> <p>たまご汁</p>	<p>28 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>レンコンの 照り焼き</p> <p>もずくの ポロポロジュシー</p> <p>ほうれん草の 白和え</p>	<p>29 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>ゆでたまご</p> <p>ネーブル</p> <p>ポーク カレー</p> <p>キャベツ サラダ</p>

2026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 ／ 金	たきごみご飯	豚肉 油揚げ	人参 ごぼう あお豆 ししいたけ	米 麦 こめ油	しょうゆ みりん 塩 花かつお
	新玉ねぎともずくの和え物	もずく ツナ	玉ねぎ 人参 きゅうり シークワーサー	三温糖	しょうゆ 酢 花かつお
	魚の天ぷら	ホキ たまご 青のり		薄力粉(小麦)大豆油	塩 こしょう
	みかん		みかん		
7 ／ 木	塩焼きそば	豚肉	きゃべつ もやし 人参 竹の子 小松菜 紅ショウガ	中華めん(小麦 大豆) こめ油	塩 しょうゆ こしょう オイスターソース
	海藻サラダ	海藻ミックス ツナ	きゅうり 大根	三温糖	しょうゆ 酢 青じそドレッシング
	カップグラタン	カップグラタン(乳 小麦 大豆 鶏肉)			
	ゼリー(幼・1年・2年)	こどもの日ゼリー			
	かしわもち(3年～)	かしわもち(大豆)			
8 ／ 金	妻ごはん			米 麦	
	肉団子	肉団子(小麦 こま 大豆 鶏肉 豚肉 りんご)			
	ゴーヤーチャンプルー	豆腐 豚肉 おかか	ゴーヤー 人参 きゃべつ マッシュルーム	こめ油	塩 こしょう 薄口しょうゆ
	コンスープ	たまご 白花生	えのきたけ チンゲンサイ ねぎ コーン	かたくり粉	塩 しょうゆ 酒 花かつお
	ニューサマー(2年～)		ニューサマー		
	祝いケーキ(幼・1年のみ)	祝いケーキ(大豆)			
11 ／ 月	ツナライス	ツナ缶(大豆)	人参 玉ねぎ しめじ ビーマン	米 麦 こめ油	塩 こしょう 豚だし しょうゆ
	手作りちきあげ	たまご すり身(大豆 小麦) ひじき	人参 にら さとうきび	かたくり粉 大豆油	塩 こしょう しょうゆ
	大根の梅和え	ちりめんじゃく おかか	大根 きゅうり 梅びし(りんご)	三温糖	酢
12 火	妻ごはん			米 麦	
	ちゃんぽん	豚肉 油揚げ かまぼこ	もやし 木くらげ 人参 きゃべつ 玉ねぎ	こめ油 かたくり粉	塩 こしょう オイスターソース しょうゆ
	わかめスープ	わかめ 豆腐	人参	香さめ	塩 こしょう しょうゆ 豚だし
	アセロラゼリー	アセロラゼリー(りんご)			
13 水	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
	魚のハーブ焼き	パンガシウス チーズ(乳)	バジル にんにく オレガノ パセリ	オリーブ油	塩 こしょう 白ワイン
	ジャーマンポテト	ベーコン(豚肉 大豆)	玉ねぎ フロccoliー にんにく	バター(乳) じゃがいも	塩 こしょう しょうゆ
	ふわふわスープ	たまご	小松菜 しめじ 玉ねぎ 人参	パン粉(小麦 大豆)かたくり粉	塩 しょうゆ こしょう 鶏だし
14 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) バター(乳)	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース
	手作りキッシュ	たまご ハム(豚肉 鶏肉 大豆)牛乳 生クリーム(乳) チーズ(乳)	ほうれん草 玉ねぎ	かぼちゃ じゃがいも オリーブ油	塩 こしょう コンソメ顆粒(乳 小麦 鶏肉 大豆)
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト(乳)	バナナ みかん バイン缶		
15 金	妻ごはん			米 麦	
	きびなごのスパイス揚げ	きびなご	にんにく 生姜	かたくり粉 薄力粉(小麦) 大豆油	塩 こしょう カレー粉 チリパウダー 酒 しょうゆ
	クーリジシ	たまご 豚肉 かまぼこ	冬瓜 ししいたけ		塩 しょうゆ 酒 豚だし 花かつお
	切り干し大根のキムチあえ	昆布 ささみチャンク(鶏)	切り干し大根 きゅうり あお豆	三温糖	キムチ味(りんご 大豆)しょうゆ 塩
18 月	ガリオライス	豚肉 牛肉 大豆	玉ねぎ 人参 ビーマン 赤ピーマン バジル	米 麦 こま油 オリーブ油 三温糖	酒 しょうゆ みりん 塩 ナンフレー 豆板醤(大豆) オイスターソース ナンフレー
	アボガドのビーンズサラダ	ミックスビーンズ ベーコン(豚肉 大豆)	アボガド 大根 フロccoliー トマト	ノンエッグマヨ	しょうゆ
	野菜コロッケ	野菜コロッケ(小麦 大豆)大豆油			
19 火	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	アスパラソテー	ウィンナー(豚肉)	玉ねぎ アスパラガス カリフラワー にんにく	じゃがいも バター(乳)	塩 こしょう しょうゆ
	ラビオリスープ	ラビオリ(鶏肉 豚肉 大豆 小麦)	小松菜 玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜	春雨	鶏だし 塩 こしょう しょうゆ
	イチゴジャム	イチゴジャム			
	ミカンゼリー		ミカン缶 オレンジジュース	アガー グラニュー糖	
20 水	妻ごはん			米 麦	
	いわしのみそ煮	いわしのみそ煮(大豆)			
	アーサ汁	アーサ かまぼこ	大根		塩 しょうゆ みりん 酒 花かつお
	ゴーヤーチャンプルー	豆腐 たまご 豚肉	ゴーヤー 人参 玉ねぎ もやし	こめ油	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース
21 木	くだもの		くだもの		
	高菜スバゲッテー	ツナ 魚肉(小麦 大豆)油揚げ	玉ねぎ 人参 しめじ 高菜(小麦 大豆)にんにく	パスタ(小麦)こま油 こめ油	塩 しょうゆ めんつゆ(小麦 大豆)
	イタリアンサラダ	大豆	キャベツ 人参 きゅうり フロccoliー	アーモンド 三温糖	イタリアンドレッシング しょうゆ 塩
22 金	紅芋チーズケーキ	クリームチーズ(乳)牛乳 たまご		かたくり粉 グラニュー糖 紅芋 バター(乳)	
	妻ごはん			米 麦	
	親子丼	たまご 鶏肉 ちくわ	玉ねぎ 人参 小松菜 椎茸	三温糖 こめ油	しょうゆ みりん 酒 塩 花かつお
	へちまのみそ汁	豚肉 みそ 豆腐	へちま えのき ねぎ		花かつお
25 月	赤うりのシークワーサーあえ	おかか	赤うり きゅうり 人参 シークワーサー ゴーヤー	ごま 三温糖	塩 しょうゆ 酢
	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 カレーフレーク ウスターソース しょうゆ 塩 豚だし
	バナナケーキ	たまご 牛乳	バナナ	薄力粉(小麦)バター(乳)グラニュー糖	ケーキミックス(乳 小麦)ベーキングパウダー
26 火	ごぼうと椎茸のサラダ	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
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	トマトスープ	豚肉	玉ねぎ 人参 大根 マッシュルーム トマト にんにく パセリ	パスタ(小麦)こめ油	塩 こしょう 鶏だし
	魚フライ	魚フライ(小麦 大豆)大豆油			
	フロccoliータルタル	たまご	フロccoliー 玉ねぎ コーン 人参	ノンエッグマヨ 三温糖	酢 マスタード こしょう
27 水	シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー			
	妻ごはん			米 麦	
	手づくりふりかけ	おかか 青のり しらすぼし	抹茶	三温糖 ごま	酒 しょうゆ みりん 塩
	肉じゃが	厚揚げ 牛肉 ひじき	人参 玉ねぎ きくらげ いんげん こんにゃく	じゃがいも 三温糖 こめ油	塩 しょうゆ みりん 花かつお 酒
28 木	たまご汁	みそ たまご	人参 えのきたけ 玉ねぎ		塩 花かつお
	もずくのポロポロジュース	もずく 豚肉 みそ	人参 小松菜 大根 にら	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ 花かつお
	ほうれん草の白和え	豆腐 ツナ	ほうれん草 もやし 人参	ねりごま 三温糖	しょうゆ
	レンコン照り焼き	レンコン照り焼き(小麦 こま 大豆 鶏肉)			
29 金	妻ごはん			米 麦	
	ポークカレー	豚肉 白花生 大豆	玉ねぎ 人参 あお豆 生姜 にんにく	じゃがいも こめ油	豚だし 粉 カレーフレーク カレー粉 ウスターソース
	キャベツサラダ	オーシャンキング	キャベツ 人参 小松菜 たくあん	三温糖	塩 しょうゆ 和風ドレッシング
	ゆでたまご	たまご			
	ネーブル		ネーブル		

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている**28日**のみとなっています。

乳・卵・小麦・そば・ピーナツ・えび・かに・いわし・いり・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・マカデミアナツツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナツツ・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・りの等の海藻類や、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

②醤油・薄口醤油(小麦・大豆) ③酢・特濃酢・ワインビネガー(小麦) ④ウスターソース(大豆・りんご) ⑤カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑥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)

⑦デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑧マーガリン(乳・大豆) ⑨バター(乳) ⑩ごま油(ごま・大豆) ⑪ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑫鶏だし(鶏肉・卵) ⑬豚だし(豚肉)