



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

TEL: 0980-77-8488
FAX: 0980-77-8490

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。
 ※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。
 ※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。
 ※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。



こ ん だ て	2(月) 世界まぐろデー 加工用マンゴー無償提供 てづくりマンゴーゼリー 伊良部のマクロフライ ごもくチャーハン こまつなのすましじる 牛乳	<p>昔から5月5日は【端午の節句】として祝われてきました。子どもが元気に育ってきたお礼や、これからますます成長してほしいと願いをこめて、お祝いをしました。 鯉のぼりは、鯉のようにたくましく、成功することをねがってあげられます。また、よろいかぶとは、事故や病気から守ってくれるようにというねがいをこめてかざります。</p>				6(金) こどもの日献立 かしわもち かぼちゃとさつまいものコロッケ カレーピラフ とうがんスープ グリーンサラダ 牛乳
	小学校 C 602 P 27.1 F 14.5	小学校 C 693 P 20.6 F 23.3	中学校 C 716 P 32.5 F 16.3	中学校 C 843 P 23.9 F 28.6		
こ ん だ て	9(月) 5/8ゴーヤーの日献立 だいごんとふのふくめに ネーブル ゴーヤーいりあぶらみそ むぎごはん くろごまのみそしる 牛乳	10(火) 黒糖の日 じゃがいものバジルソテー ジャークチキン こくどうミルクあげパン ジュリエンスープ 牛乳	11(水) 加工用マンゴー無償提供 きなこもち(小3個・中4個) (むぎごはん)(カレールー) マンゴーカレー アスパラときのこのソテー 牛乳	12(木) アセロラの日 にんじんいものサラダ アセロラゼリー とりにくのおしやき ☆マンゴーソースがけ カルシウムたっぷりごはん あさりのコンソメスープ 牛乳	13(金) 5/15沖縄復帰記念日献立 もずくす グルクンのガーリックソテー クファージュシー シームヌ 牛乳	
	小学校 C 644 P 29.8 F 19.2	小学校 C 736 P 32.4 F 33.5	小学校 C 739 P 25.4 F 25.5	小学校 C 674 P 22.1 F 22.6	小学校 C 536 P 31.7 F 11.7	
	中学校 C 793 P 36.8 F 22.4	中学校 C 929 P 40.1 F 41.7	中学校 C 920 P 30.8 F 31.1	中学校 C 815 P 26.2 F 26.9	中学校 C 606 P 29 F 12.3	
こ ん だ て	16(月) バナナ (むぎごはん)(ガバオライスのぐ)※除去食者提供無し(めだまやき) ガバオライス ひじきのちゅうかスープ 牛乳	17(火) パルダマのすみそあえ (むぎごはん)(ぶたやさい) ぶたやさいどん かしわじる 牛乳	18(水) りんご (めん)(しるとなかみ) なにかみそば にくだんごのあまずあんかけ 牛乳	19(木) 食育の日～茨城県～ れんこんとぶたにくのもの おひもだいふく なっとうみそ カルシウムたっぷりごはん けんちんじる 牛乳	20(金) ホイコーロー ネーブル さばのしょうがに きびごはん アーサのすましじる 牛乳	
	小学校 C 582 P 21.9 F 15.2	小学校 C 609 P 24.6 F 19.3	小学校 C 645 P 29.9 F 17.9	小学校 C 705 P 27.1 F 21.7	小学校 C 708 P 34.8 F 27.3	
	中学校 C 694 P 25.6 F 17.2	中学校 C 747 P 30 F 22.7	中学校 C 784 P 36.5 F 21.2	中学校 C 852 P 33.2 F 25.6	中学校 C 874 P 42.4 F 32.8	
こ ん だ て	23(月) とうがんブシ さわらのごまてりやき たけのごはん あさりのみそしる 牛乳	24(火) 加工用マンゴー無償提供 かぼちゃとレーズンのサラダ てづくりマンゴージャム チキンのおしやき ☆キャロットソースがけ コッペパン チキンピーズ 牛乳	25(水) キャベツのツナあえ ネーブル (むぎごはん)(マーボーどうふ) マーボーどうふどん たまねぎのみそしる 牛乳	26(木) にくまん (むぎごはん)(しょうがやき) とりにくのしょうがきどん わかめのみそしる 牛乳	27(金) こまつなの日 こまつなとチキンのサラダ ネーブル (カルシウムたっぷりごはん)(もずくあん) もずくどん かきたまふうスープ 牛乳	
	小学校 C 701 P 38.1 F 25.2	小学校 C 749 P 28.7 F 27.9	小学校 C 630 P 28.3 F 18.1	小学校 C 643 P 24.7 F 19.7	小学校 C 562 P 19.8 F 14.9	
	中学校 C 878 P 48.9 F 31.4	中学校 C 942 P 35.3 F 34	中学校 C 775 P 34.8 F 21	中学校 C 773 P 29.5 F 22.6	中学校 C 686 P 23.7 F 17.2	
こ ん だ て	30(月) 加工用マンゴー無償提供 こんにゃくのみそいため マンゴーデミグラスソースハンバーグ カルシウムたっぷりごはん あぶらあげのすましじる 牛乳	31(火) ネーブル ゴーヤーとコーンのサラダ ナポリタンスパゲティー オニオンスープ 牛乳	<p>栄養指導目標：いろいろなしょくざいのなまえをしろう</p> <p>木々が青々と生い茂り、風が心地よい季節となりました。季節が変わると、食事に使う食材も違うことに気付いていましたか？給食では、旬の食材を中心にたくさんの食材を使うように献立が立てられています。献立表では、料理名だけでなく、あか・き・みどりに書かれている、食材の名前もぜひ確認してみてください！苦手な食材も見た目判断せずに、まずは一口チャレンジしてみましょう。</p>		<p>《欠食予定》</p> <p>2日 西城小全年 2日 砂川小全年 6日 城辺小全年 12日 福嶺小5・6年</p>	
	小学校 C 677 P 25.1 F 23.2	小学校 C 612 P 23.3 F 25.4			<p>《無償提供品のご案内》</p> <p>* 加工用マンゴー *</p> <p>提供日： 5月2日・11日・24日・30日</p>	
	中学校 C 851 P 31.5 F 28.8	中学校 C 750 P 28.1 F 30.9			<p>JAおきなわ様(あたらす市場様)より、宮古島産食材の地産地消推進を目的として、提供いただきました</p>	