

令和5年

5月の予定献立表



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

城辺学校給食共同調理場

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4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

《欠食予定》	2日 砂川小全欠食
2日 西城小全欠食	24~26日 城辺小6年欠食
2日 城辺小全欠食	29~31日 砂川小6年欠食

こ ん だ て	1(月) 5/5こどもの日献立 グリーンサラダ こどものひゼリー にくだんごケチャップあじ カレーピラフ ブロッコリーのスープ 牛乳	2(火) 世界まぐろデー チンジャオロース ネーブル 伊良部島のマグロフライ カルシウムたっぷりごはん きくらげのちゅうかスープ 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、これからもすこやかに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>		<p>《無償提供品のご紹介》</p> <p>JAおきなわ様より、地域の子供たちに新鮮でおいしい地場野菜を食べてほしいとの思いを込めて提供頂きました。</p> <p>提供日： 8日ゴーヤー、9日かぼちゃ</p>
	小学校 中学校	C 637 P 22.9 F 22.8 C 755 P 26.4 F 26.7	C 619 P 26.1 F 17.6 C 757 P 31.2 F 20.6		
こ ん だ て	8(月) ゴーヤーの日 ゴヤー無償提供 ごぼうサラダ (カルシウムたっぷりごはん) ゴヤーのあまずいため こまつなのコンソメスープ 牛乳	9(火) 5/10黒糖の日献立 かぼちゃ無償提供 ネーブル アスパラサラダ ハニーマスタードチキン こくとうパン かぼちゃのシチュー 牛乳	10(水) 黒糖の日 もずくとはるさめのサラダ ちくわのマヨネーズやき (むぎごはん) ポークカレー 牛乳	11(木) しらたきチャプチェ ネーブル だいずとうふのフライ むぎごはん きりぼしだいのスープ 牛乳	12(金) アセロラの日 なすみそいため アセロラミルク いわしおかに きびごはん しめじのみそしる 牛乳
	小学校 中学校	C 627 P 22.7 F 19.1 C 772 P 27.4 F 22.6	C 744 P 29.6 F 29.4 C 933 P 36.3 F 35.8	C 747 P 23.5 F 25.9 C 922 P 27.8 F 31.3	C 666 P 23.8 F 22.7 C 787 P 26.9 F 25.1
こ ん だ て	15(月) 沖縄復帰記念日 パパイアとブロッコリーのサラダ シークワサーゼリー グルクンのからあげ もずくジュシー シームヌ 牛乳	16(火) だいごんのそぼろいため てづくりのざわなふりかけ むぎごはん くろごまのみそしる 牛乳	17(水) ホイコーロー キャベツいりつくね カルシウムたっぷりごはん ゆしどうふじる 牛乳	18(木) こまつなとチキンのサラダ ももゼリー きなこあげパン とうがんとベーコンのようふうスープ 牛乳	19(金) 食育の日～静岡県～ はままつぎょうぎ(ぎょうぎ)(もやし) ふじのみややきそば ちんげんさいのかきたまふうスープ 牛乳
	小学校 中学校	C 638 P 31.5 F 20.4 C 757 P 36.6 F 23	C 596 P 23.7 F 18.8 C 734 P 28.6 F 22.2	C 624 P 25.3 F 21.2 C 767 P 30.7 F 24.9	C 603 P 21.2 F 24.3 C 748 P 25.9 F 29.7
こ ん だ て	22(月) あまなつりフルーツナタデココ (むぎごはん) マーボーヘチマ マーボーヘチマどん アーサのちゅうかスープ 牛乳	23(火) バターナッツかぼちゃとチーズのサラダ ネーブル カレーミート ナン まめどかにかまのスープ 牛乳	24(水) じゃがいもとひじきのもの ネーブル さばのしおやき むぎごはん えのきのみそしる 牛乳	25(木) ブロッコリーのキムチあえ (カルシウムたっぷりごはん) (ぶたにくのしょうがやき) ぶたにくのしょうがやきどん あさりのすましじる 牛乳	26(金) 5/27こまつなの日献立 キャベツのようふうしらあえ てりやきハンバーグ ゆかりごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる 牛乳
	小学校 中学校	C 624 P 23.6 F 16.6 C 771 P 28.7 F 19.2	C 627 P 26.9 F 24.7 C 782 P 33 F 30.5	C 659 P 29.3 F 21.5 C 811 P 35.4 F 25.3	C 613 P 26 F 17.8 C 752 P 31.9 F 21
こ ん だ て	29(月) こんにやくの日 とりにくとこんにやくのみそに チキンのだいごんみぞれがけ たけのこごはん あぶらあげのすましじる 牛乳	30(火) にんじんイリチー ネーブル ぶたにくのみそづけ カルシウムたっぷりごはん バルダマのスープ 牛乳	31(水) バナナ (めん)(なかみじる) なかみそば ねぎしおきんぴら 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よう</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>	
	小学校 中学校	C 771 P 37.9 F 31.4 C 952 P 46.5 F 38.2	C 658 P 26.6 F 21.5 C 805 P 32.2 F 25.3	C 625 P 30 F 20.3 C 758 P 36.8 F 23.9	

