

令和4年
5月の予定献立表



※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※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。

食品群	体内でのたはらき
あかの食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる



宮古島市立平良学校給食共同調理場

TEL: 72-4241
FAX: 72-3074

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	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	2(月)	がつ にち 5月15日は・・・ おきなわほんど ふっき きねんび 沖縄本土復帰記念日 おきなわけん せんご とうち した 沖縄県は戦後アメリカの統治下にありましたが ねん がつ にち にほん へんかん 1972年5月15日に日本へ返還されました。 こし ふしめ しゅうねん むか 今年は、ちようど節目の50周年を迎えます。 ころ にほんえん ぐんはつこう びえん つか どうろ いま ぎやく その頃、日本円ではなくアメリカ発行のB円やドルが使われ、道路は今と逆 みぎがわうこう にほんほんど て さい ひつよう の右側通行でした。また、日本本土に出る際はパスポートが必要だったそうです。			6(金)	5/5こどもの日
	あか	ぶたにく、どりにく、かつおぶし、いわし、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、こめ、アーモンド			かしわもち のりずあえ ヤファラジュシー みそきんぴら ぶたにく、どりにく、みそ、のり、ぎゅうにゅう ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、こめ、かしわもち	
	みどり	きゅうり、だいこん、にんじん、しいたけ、たけのこ、しょうが、ほうれんそう きゅうり、だいこん、にんじん、しいたけ、たけのこ、しょうが、ほうれんそう			こんやく、キャベツ、きゅうり、とうがん、にんじん、ながねぎ、しいたけ、しまにんじん、ごぼう、こまつな、パパイア、れんこん C 535 P 19.9 F 20.8 C 632 P 23.3 F 24.6	
	小学校	C 602 P 25.2 F 21.5				
中学校	C 730 P 30 F 24.8					
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	
	あか	あか	あか	あか	あか	
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	
	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	
中学校	中学校	中学校	中学校	中学校	中学校	
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	
	あか	あか	あか	あか	あか	
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	
	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	
中学校	中学校	中学校	中学校	中学校	中学校	
こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	
	あか	あか	あか	あか	あか	
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	
	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	
中学校	中学校	中学校	中学校	中学校	中学校	
こ ん だ て	30(月)	31(火)	しょくじちゆう き 食事中に気をつけてほしいこと 食事のあいさつ 姿勢 いただきます ごちそうさま 「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。 いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。			
	あか	あか	ぶたにく、べにこうじハム、ひじき、ぎゅうにゅう、きんぴらにくだんご もちごめ、はるさめ、ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、こめ			
	みどり	みどり	きゅうり、にんじん、もやし、グレープフルーツ、しいたけ、にんにく、しょうが、えだまめ きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト、にんにく、パパイア			
	小学校	小学校	C 602 P 20.6 F 21.7 C 607 P 25.1 F 21.5			
中学校	中学校	C 718 P 23.3 F 24.7 C 722 P 29.2 F 23.6				

5月の欠食予定

2日(月)
北小全、東小全
狩俣小全、西辺中全

6日(金)
鏡原小全、西辺中全
狩俣中全

11日(水)~13日(金)
狩俣小5・6年

25日(水)~27日(金)
西辺小6年

※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。
(炊き込みごはん・ジュシー・リゾット・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)
※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。