



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	体の調子をとのえる

曜日	献立	栄養成分	備考
1(月)	こどもの日献立 かしわもち きゅうりとちくわの酢の物 たけのこごはん たまねぎの ごまみそ汁	小学校 C 516 P 16.6 F 11.6 中学校 C 606 P 19.2 F 12.5	
2(火)	上野小欠食 りんご蒸しケーキ キャベツのゆかりあえ 麦ごはん パパイヤの コロコロ煮	小学校 C 634 P 20.8 F 16.3 中学校 C 782 P 24.7 F 19	
<div data-bbox="850 164 1816 631" data-label="Complex-Block"> <h3 style="text-align: center;">各地に伝わる端午の節句のお菓子</h3> <p>五月晴れの空に、鯉のぼりが元気に泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div> <p><b>べこもち</b> (北海道)</p> </div> <div> <p><b>べこもち</b> (青森県)</p> </div> <div> <p><b>朴葉巻き</b> (長野県)</p> </div> <div> <p><b>三角ちまき</b> (新潟県)</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div> <p><b>麦だんご</b> (徳島県)</p> </div> <div> <p><b>鯉菓子</b> (長崎県)</p> </div> <div> <p><b>鯉ようかん</b> (宮崎県)</p> </div> <div> <p><b>あくまき</b> (鹿児島県)</p> </div> </div> </div>			
8(月)	ゴーヤーの日献立 パパイヤリチー ゴーヤー入り油みそ 麦ごはん 赤魚のみそ汁	小学校 C 596 P 26.6 F 18.1 中学校 C 728 P 32.5 F 21.7	
9(火)	ネーブル トマトミートオムレツ ハヤシライス かぼちゃと 豆のサラダ	小学校 C 729 P 23.8 F 24.7 中学校 C 911 P 29.2 F 30.6	
10(水)	黒糖の日献立 あふ(黒糖蒸しケーキ) ブロッコリーとナッツのサラダ 麦ごはん 冬瓜のカレー煮	小学校 C 692 P 24.2 F 19 中学校 C 855 P 29.7 F 22.2	
11(木)	ぎょうざ にらじゃが 麦ごはん 春雨スープ	小学校 C 655 P 18.4 F 19.4 中学校 C 845 P 23 F 24.8	
12(金)	アセロラの日献立 アセロラゼリー かまぼこ 汁そば バルダマの 酢みそ和え	小学校 C 562 P 29.6 F 16.4 中学校 C 651 P 32.9 F 18.6	
15(月)	本土復帰献立 さわらのみそマヨ焼き ヌンクグアー 麦ごはん イナムドゥチ	小学校 C 638 P 30.8 F 22.6 中学校 C 784 P 37.6 F 26.8	
16(火)	ひじきしゅうまい パパイヤの中華あえ 麦ごはん 八宝菜	小学校 C 591 P 22.5 F 17.2 中学校 C 757 P 28.8 F 21.1	
17(水)	ウイナー チリコンカン コッペパン コーンチャウダー	小学校 C 636 P 29.4 F 21.7 中学校 C 734 P 34 F 24.2	
18(木)	琉球料理の日 子持ちししゃもフライ フータシヤー 麦ごはん アーサ入り ゆしどうふ汁	小学校 C 586 P 25.1 F 19.1 中学校 C 744 P 32.1 F 23.5	
19(金)	食育の日 ネーブル タコライス もずくスープ	小学校 C 644 P 26.5 F 21.9 中学校 C 787 P 32.1 F 26.2	
22(月)	ホキの香草やき きんぴら 麦ごはん かぼちゃのみそ汁	小学校 C 606 P 24.6 F 18.6 中学校 C 744 P 29.8 F 21.7	
23(火)	ゆでたまご チキンカレー ツナマヨサラダ	小学校 C 707 P 29.4 F 24.5 中学校 C 851 P 34 F 27.7	
24(水)	りんご 豚丼 とうふのみそ汁	小学校 C 660 P 27.9 F 22.2 中学校 C 808 P 34.2 F 26.3	
25(木)	フルーツ杏仁 レンコンの甘酢いため 麦ごはん 伊良部島マクロ 団子の中華スープ	小学校 C 580 P 18.3 F 14.4 中学校 C 710 P 21.3 F 16.6	
26(金)	魚フライ 魚フライ 魚フライ コールスローサラダ バーガーパン コンソメスープ	小学校 C 611 P 23.2 F 25.4 中学校 C 715 P 26.6 F 30.1	
29(月)	ササミチーズフライ 野菜の塩昆布あえ 麦ごはん 冬瓜のすまし汁	小学校 C 584 P 19.9 F 20.5 中学校 C 708 P 23.6 F 23.6	
30(火)	ネーブル ジャージャー麺 トマトと卵の スープ	小学校 C 525 P 24.5 F 19.2 中学校 C 636 P 30 F 22.8	
31(水)	きびなごの甘酢かけ ひじきと枝豆のあえもの 麦ごはん 切干大根と じゃがいもの煮物	小学校 C 619 P 26.8 F 16.9 中学校 C 764 P 33 F 20.2	

## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギー源となることが、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

### 朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

※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4600円、中学校5000円)は市が負担しています。  
※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。