

令和8年
5月の予定献立表

※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。

食品群	体内でのばたらぎ
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

恩納村学校給食センター
TEL 966-8515
FAX 982-3868

こ ん だ て	<p>みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。</p> <p>年齢が上がるにつれて 食べられるようになる!?</p> <p>幼い頃は苦手で、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。</p>				1(金) 牛乳 鮭菜ごはん 若竹汁 いわしのかぼすレモン煮 手作り2色蒸しパン(緑白)
	<p>「おいしそう」を引き出す</p> <p>子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。</p>				
	あか	<p>牛乳 鶏肉 鮭菜めし いわしのかぼすレモン煮 豆乳 あずき</p>			
	き	<p>米 麦 ホットケーキミックス 油</p>			
みどり	<p>大根 人参 しめじ えのき 小松菜 たけのこ 抹茶粉</p>				
こ ん だ て	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(木)
	<p>みどりの日 5月4日</p> <p>こどもの日</p> <p>いろいろな食べ物を食べられると世界が広がるよ!</p> <p>振替休日</p> <p>登校前に 毎日朝ごはん</p> <p>Go to school</p>				<p>ゴージャーの日</p> <p>牛乳 麦ごはん 冬瓜と鶏肉の煮つけ 手作りチキアギ ゴージャーみそ</p>
	あか	<p>豚肉 油揚げ なたと ひじき 竹輪 白みそ ジョア</p>			<p>牛乳 鶏肉 厚揚げ 結び昆布 魚すり身 ひじき みそ 糸けずり</p>
	き	<p>うどん 油 ごま油 三温糖 エッグケアマヨネーズ アーモンド ジョア</p>			<p>米 麦 三温糖 片栗粉 油</p>
みどり	<p>キャベツ 人参 しめじ しいたけ きくらげ かぼちゃ天ぷら ごぼう コーン</p>			<p>冬瓜 人参 しいたけ こんにゃく 小松菜 にら ごぼう ゴージャー</p>	
こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
	<p>牛乳 麦ごはん 中華風コーンスープ たけのこ焼売 チンジャオロースー</p>	<p>アセロラの日</p> <p>牛乳 麦ごはん キーマカレー ゆでたまご 手作りアセロラゼリー和え</p>	<p>牛乳 麦ごはん アーサと大根の汁 鶏肉のみそ焼き 野菜と厚揚げの炒め物</p>	<p>牛乳 みそラーメン 紅芋のきなこかけ 塩昆布和え</p>	<p>沖縄本土復帰記念日</p> <p>牛乳 クープジュシー うちなーみそ汁 まぐろの黒糖生姜焼き くだもの(ネーブル)</p>
	あか	<p>牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 豚肉 たけのこ焼売</p>			<p>牛乳 豚肉 チキアギ 刻み昆布 豆腐 たまご みそ まぐろ</p>
	き	<p>米 麦 じゃが芋 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン アセロラジュース グラニュー糖</p>			<p>米 麦 じゃが芋 小麦粉 かたくり粉 油 三温糖 すりごま ねりごま ごま油</p>
みどり	<p>クリームコーン コーン 人参 ちんげん菜 しいたけ 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン たけのこ</p>			<p>人参 玉ねぎ じゃが芋 小麦粉 フルーンビューレ パイン缶</p>	
こ ん だ て	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
	<p>山田小欠食</p> <p>牛乳 麦ごはん 麻婆冬瓜 ショーロンポー バンウースー</p>	<p>牛乳 麦ごはん 恩納のみそ汁 ぐるくんの唐揚げ 小松菜の和え物</p>	<p>牛乳 コッペパン オートミールポタージュ オムレツデミグラソースかけ キャベツとコーンソテー</p>	<p>牛乳 もずく丼 シカムドッチ くだもの(ネーブル)</p>	<p>牛乳 カラフルピラフ ヌードルスープ チーズ風ソースハンバーグ くだもの(りんご)</p>
	あか	<p>牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 刻み大豆 みそ ショーロンポー ハム</p>			<p>牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 豚肉 もずく 白かまぼこ</p>
	き	<p>米 麦 じゃが芋 小麦粉 かたくり粉 油 三温糖 すりごま ねりごま ごま油</p>			<p>米 麦 三温糖 油 かたくり粉</p>
みどり	<p>冬瓜 玉ねぎ 人参 にら たけのこ きくらげ きゅうり もやし</p>			<p>人参 玉ねぎ 小松菜 コーン 冬瓜 しいたけ こんにゃく ネーブル</p>	
こ ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
	<p>うんな中欠食</p> <p>牛乳 麦ごはん 肉じゃが ちくわの磯辺焼き ひじきの佃煮</p>	<p>牛乳 もちきびごはん かきたま汁 キャベツ入り平つくね 五目煮</p>	<p>牛乳 全粒粉パン アスパラのクリーム煮 麩と鶏肉のナゲット 彩りナッツサラダ</p>	<p>牛乳 中華おこわ あさり入りスープ さばのチョリム くだもの(ネーブル)</p>	<p>牛乳 スパゲティミートソース ししゃもフライ カラフルもち入りフルーツ ヨーグルト</p>
	あか	<p>牛乳 豚肉 ちくわ 糸けずり 青のり粉 ひじき</p>			<p>牛乳 豚肉 あさり 豆腐 さば</p>
	き	<p>米 麦 じゃが芋 三温糖 油 白ごま エッグケアマヨネーズ 水あめ</p>			<p>米 もち米 油 ごま油 かたくり粉 三温糖</p>
みどり	<p>人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく</p>			<p>人参 玉ねぎ じゃが芋 小麦粉 マッシュルーム フロccoliー 赤ピーマン</p>	
あか	<p>牛乳 たまご 豆腐 油揚げ かまぼこ キャベツ入り平つくね 鶏肉 大豆</p>			<p>牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 刻み大豆 豚レバー 子持ちししゃもフライ ヨーグルト</p>	
き	<p>米 もちきび かたくり粉 三温糖 油</p>			<p>スパゲティ 三温糖 油 もち はちみつ</p>	
みどり	<p>えのき 小松菜 大根 人参 しいたけ こんにゃく いんげん</p>			<p>人参 玉ねぎ じゃが芋 小麦粉 マッシュルーム みかん缶 黄桃缶 バナナ トマトダイス缶</p>	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。