

令和3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 |

恩納村学校給食センター
TEL 966-8515
FAX 982-3868

| | | | | |
|------------------|--|--|--|---|
| こ ん だ て | 『朝ごはんの効果』 | | 6(木) | 7(金) |
| | | | 牛乳 竹の子ごはん 豆腐のアーサあんかけ 菜の花のすまし汁 かしわ餅 | 牛乳 カレーうどん ゴーヤーのかき揚げ きゅうりとしらす和え |
| | <p>新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月の沖縄は入梅しジメジメと蒸し暑く、「五月病」という言葉もあるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期。ゴールデンウィークもありつつ生活リズムが乱れがち・・・早寝・早起き・朝ごはんを心がけていきたいですね。</p> | | 〇こどもの日献立 | 〇1日早いゴーヤーの日献立 |
| あか | 5月5日は「端午の節句」 この日の代表的な食べ物といえば「かしわもち」かしわの葉は新しい芽が出てこない古い葉が落ちないことから、家族が絶えないでいつまでも元気に続く。という縁起を担いで使われるようになったそうです。 | | 牛乳、鶏肉、油揚げ、厚揚げ豆腐、アーサ、かまぼこ | 牛乳、豚肉、なると、油揚げ、ちくわもずく、卵、わかめ、しらす |
| き | | | 米、麦、油、でん粉、かしわもち | うどん、油、小麦粉、揚げ油、三温糖 |
| みどり | | | 人参、竹の子、椎茸、いんげん、生姜、えのき茸、玉ねぎ、菜の花、大根 | 玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、にがうり、胡瓜、レモン |

| | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|---|
| こ ん だ て | 10(月) 牛乳 高菜チャーハン 豆腐焼売 あさりとキャベツのスープ 美ら豆黒糖 〇黒糖の日献立 | 11(火) 牛乳 麦ごはん 二色丼 もずくの味噌汁 果物 | 12(水) 牛乳 黒糖パン アスパラとポテトソテー キャロットスープ アセロラポンチ 〇アセロラの日献立 | 13(木) 牛乳 もちきびごはん 鯖の照り焼き 恩納のみそ汁 青菜の和え物 | 14(金) 牛乳 麦ごはん 竹輪のマヨネーズ焼き 肉じゃが 果物 |
| あか | 牛乳、ハム、あさり、あさり水煮 | 牛乳、卵、鶏肉、豚肉、大豆、豆腐、もずく | 牛乳、ウインナー、白いんげん、ベーコン、脱脂粉乳 | 牛乳、さば、豚肉、豆腐 | 牛乳、ちくわ、脱脂粉乳、チーズ、糸揚げ、豚肉 |
| き | 米、麦、ごま油、油、でん粉、黒糖 | 米、麦、三温糖、油 | 黒糖パン、じゃがいも、揚げ油、バター、じゃが芋、小麦粉、クリーム | 米、もちきび、三温糖、ごま、ごま油 | 米、麦、ノンエッグマヨネーズ、クリーム、じゃが芋、三温糖、油 |
| みどり | 高菜漬、人参、玉ねぎ、えのき茸、キャベツ、そらまめ | 人参、玉ねぎ、木くらげ、生姜、とうがんだもの | 人参、アスパラ、玉ねぎ、しめじ、みかん缶、パイン缶、もも缶、寒天、アセロラ | 生姜、人参、大根、しめじ、にら、小松菜、胡瓜、もやし | パセリ、人参、玉ねぎ、インゲン、糸こんにやく、くだもの |
| こ ん だ て | 17(月) 牛乳 玄米ごはん ハヤシライス キャベツとナッツのサラダ 果物 | 18(火) 牛乳 麦ごはん 魚のみそ漬焼き シカムドウチ からしなのおかか和え | 19(水) 牛乳 麦ごはん ジャーチャン豆腐 わかめスープ 小魚とナッツの蜜がらめ | 20(木) 牛乳 ゆかりごはん あじフライ いんげんのごま和え 鶏と冬瓜のみそ汁 | 21(金) 牛乳 恩納みそラーメン 夜市肉まん 果物 |
| あか | 牛乳、牛肉、白いんげん | 牛乳、さかな、豚肉、白かまぼこ、糸揚げ | 牛乳、厚揚げ豆腐、豚肉、わかめ、アーモンド、カエリ | 牛乳、あじ、鶏肉、油揚げ | 牛乳、鶏肉、なると |
| き | 米、玄米、小麦粉、バター、油、アーモンド、オリーブ油、三温糖 | 米、麦、三温糖 | 米、麦、油、ごま、三温糖、水あめ | 米、麦、揚げ油、ごま、三温糖 | 中華めん、ごま油、鶏肉、豚肉 |
| みどり | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、グリーンピース、トマト缶、キャベツ、胡瓜、レッドキャベツ、シークワーサー、くだもの | 椎茸、こんにやく、とうがんだもの、からし菜、もやし | キャベツ、人参、小松菜、竹の子、木くらげ、生姜、玉ねぎ、もやし、えのき茸 | ゆかり、インゲン、人参、とうがんだもの、えのき茸、ねぎ | 生姜、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、コーン、小松菜、くだもの |
| こ ん だ て | 24(月) 牛乳 スパゲティミートソース チーズオムレツ サイコロサラダ | 25(火) 牛乳 紅芋炊き込みごはん 筑前煮 キャベツのゆずドレ和え 果物 | 26(水) 牛乳 パーカーハウスパン マグロカツ コールスローサラダ スライスチーズ ミネストローネ | 27(木) 牛乳 麦ごはん こんにやくチャプチェ ししゃもフライ 中華コーンスープ | 28(金) 牛乳 麦ごはん 納豆みそ ゴーヤーの梅和え 鶏汁 焼きのり |
| あか | 牛乳、豚肉、牛肉、大豆、レバー、チーズ、たまご、ハム | 牛乳、鶏肉、ツナ | 牛乳、まぐろ、ツナ、スライスチーズ、鶏肉 | 牛乳、豚肉、ししゃもフライ、卵、豆腐 | 牛乳、納豆、ツナ缶、糸揚げ、鶏肉、昆布、豆腐 |
| き | スパゲティ、三温糖、油、じゃが芋、オリーブ油 | 米、麦、黒米、紅いも、油、三温糖 | パーカーハウスパン、パン粉、小麦粉、揚げ油、ドレッシング、三温糖、じゃが芋、マカロニ、オリーブ油 | 米、麦、三温糖、油、ごま油、揚げ油、でん粉 | 米、麦、ごま、三温糖、油、ごま油、じゃが芋 |
| みどり | 人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶、胡瓜、あお豆、ピクルス | 玉ねぎ、あお豆、人参、ごぼう、竹の子、こんにやく、しいたけ、インゲン、キャベツ、もやし、胡瓜、くだもの | キャベツ、レッドキャベツ、胡瓜、コーン、シークワーサー、玉ねぎ、人参、とうがんだもの、トマト缶 | 糸こんにやく、コーン、玉ねぎ、小松菜、人参、椎茸、生姜、クリームコーン、チンゲンサイ | 生姜、にがうり、モウイ、人参、とうがんだもの、小松菜 |

| | | | | | | |
|------------------|--|---|--|--|---|--|
| こ ん だ て | 31(月) 牛乳 カレーピラフ ごぼうサラダ ふわふわ卵とトマトのスープ 果物 | <p>●六つのポーズ● 花王提供</p> | | | 『手洗いマスター』 まだまだ新型コロナウイルスは落ち着きを見せません。ウイルスや菌を体に侵入させないために手洗いは必須。もう一度ご家庭でも子供たちの手の洗い方を確認してみてください。 ・外から帰ってきたとき ・食事をする前 は6つのポーズで手洗いをしっかりしましょう。 きれいなタオルやハンカチで手を拭くことも忘れずに! | |
| | あか | 牛乳、鶏肉、ツナ、卵、チーズ | | | | |
| | き | 米、麦、油、ごま、じゃが芋、パン粉 | | | | |
| みどり | 玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、ごぼう、胡瓜、シークワーサー、とうがんだもの、トマト、パセリ、くだもの | | | | | |

※材料・天候によって献立を変更することがあります。