

令和7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	体内でのほたらき
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	体の調子をことのえる

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。毎日を元気にすごすためにも、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>幼い頃は苦手でも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> <div><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></div>			1(木) 牛乳 麦ごはん ししゃも塩焼き ひじき炒め さつま汁	2(金) 牛乳 竹の子ごはん 手作り卵焼き 大根のすまし汁 かしわ餅 
	あか	牛乳 ししゃも 鶏肉 ひじき チキアギ 大豆 油揚げ			牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 アーサ 豆腐 わかめ
	き	米 麦 油 三温糖 さつまいも			米 麦 油 三温糖 かしわもち
	みどり	こんにゃく 人参 あお豆 大根 長ねぎ			人参 竹の子 椎茸 いんげん 玉ねぎ 大根 えのき茸
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
	 <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> 	牛乳 もちきびごはん 肉焼売 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め 春雨スープ	牛乳 煮込みうどん ゴーヤーのかき揚げ ごぼうとナッツの和え物 型抜きチーズ 	牛乳 麦ごはん まぐろのごま焼き 大根炒め 具だくさんみそ汁
	あか	牛乳 肉焼売 鶏肉 ハム			牛乳 豚肉 白かまぼこ ちくわ もずく 卵 ハム 型抜きチーズ
	き	米 もちきび でん粉 三温糖 ごま油 油 はるさめ			うどん 油 小麦粉 揚げ油 アーモンド 三温糖
	みどり	ピーマン 人参 赤ピーマン 竹の子 もやし 小松菜 白菜 長ねぎ			人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 椎茸 木くらげ にがうり ごぼう 胡瓜
こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
	牛乳 麦ごはん キーマカレー 手作りアセロラゼリー和え 	牛乳 麦ごはん 多菜包子 こんにゃくチャブチェ 豆腐ときのこのチゲスープ	牛乳 麦ごはん さばのゆず酢かけ 青菜の和え物 根菜のみそ汁	牛乳 ハンダマごはん 揚げ豆腐野菜あんかけ シカムドゥチ 果物	牛乳 なすのミートスパゲティー カボチャひき肉フライ アーモンドサラダ ソフトブルーン
	あか	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 白いんげん			牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 白かまぼこ 厚揚げ
	き	米 麦 じゃが芋 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) 油 砂糖			米 油 揚げ油 三温糖 でん粉
	みどり	人参 玉ねぎ 小松菜 生姜 ブルーン アセロラ みかん缶 パイン			椎茸 こんにゃく 人参 カリカリ梅 ごぼう ハンダマ 大根 白菜 玉ねぎ えのき茸 オレンジ
こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
	牛乳 麦ごはん もずく丼 鶏汁 果物 	牛乳 パーカーハウスパン 白身魚フライ コールスローサラダ 麦入りパンブキンポタージュ	牛乳 麦ごはん まぐろのレモンみそ焼き 筑前煮 はんぺん汁	牛乳 キムタクごはん 焼き餃子 春雨サラダ 中華コーンスープ	牛乳 麦ごはん グルクンのシークワサーソースかけ ごまじゃこサラダ じゃがいものみそ汁
	あか	牛乳 白身魚フライ ツナ 鶏肉 白身魚 白いんげん豆 加工乳 脱脂粉乳			牛乳 豚肉 ハム 卵 豆腐
	き	パーカーハウスパン 揚げ油 コールスロードレッシング 三温糖 じゃが芋 押し麦 小麦粉 マーガリン 油			米 麦 油 春雨 三温糖 ごま油 ごま でん粉
	みどり	キャベツ レッドキャベツ 胡瓜 コーン シークワーサー 南瓜 玉ねぎ かぼちゃ パセリ			たくあん 人参 キムチ 木くらげ いんげん 胡瓜 クリームコーン コーン 玉ねぎ チンゲンサイ
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
	牛乳 ゆかりごはん 鯖の照り焼き パパイアサラダ あさりとキャベツのみそ汁	牛乳 黒糖揚げパン ジュリエンスープ ゴーヤーとささみのサラダ	牛乳 <div>ビビンバ</div> 麦ごはん ビビンバ (肉・ナムル) ビビンバ (錦糸卵) 肉団子スープ	牛乳 チキンピラフ 魚のマスタード焼き トマトポトフ 果物 ジョア	牛乳 恩納みそラーメン ミニ肉まん キムチ和え
	あか	牛乳 さば ハム あさり			鶏肉 ホキ ウインナー ジョア
	き	米 麦 三温糖 アーモンド			米 麦 バター エッグケアマヨネーズ じゃが芋
	みどり	ゆかり 生姜 パパイア 大根 人参 胡瓜 シークワーサー えのき茸 キャベツ 小松菜			人参 玉ねぎ コーン あお豆 パセリ 赤ピーマン キャベツ トマト缶 オレンジ