

# いぎみっ子5月スマイルランチ

※天候、材料などの都合により献立を変更することがあります。



## 5月の栄養指導目標

### 黄の食べ物（炭水化物）を知ろう

黄の食べ物（5・6群）の主な栄養は炭水化物・脂質を多く含み、働く力や脳のエネルギー源、熱となります。炭水化物を多く含む食べ物にはごはん、麺、パン、いもなどがあります。炭水化物が不足すると体がだるくなったり、脳の働きが悪くなります。特に炭水化物は、前の日の夕食から時間があいているので、朝は不足しており、朝食でしっかりとることが大切です。脂質は熱となり、体温を調整に大切ですが、とりすぎには注意が必要となります。

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



## 心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

**早寝・早起きを心がける**

**朝・昼・夕の3食をしっかり食べる**

**日中は元気に体を動かす**

朝ごはんは、一日を元気に過ごすために大切な役割があります。学力や体力の向上につながります。必ず朝ごはんを食べる習慣を家族全員で実践してみましょう。

🌸 今月の行事食 🌸

**6日 端午の節句献立**  
端午の節句は5月5日の男の子の節句といわれている。中国から伝わった行事で、本来は厄払いを行い、家族の健康を願う行事であった。給食では、ししゃもを鯉のぼりに見立てたフライを提供予定です。

**12日 沖縄本土復帰記念献立**  
戦後、アメリカ統治下にあった沖縄が1972年5月15日に日本本土復帰が実現した。今年には本土復帰50年の節目となる。沖縄の歴史を築いてきた先人たちの知恵や苦勞について、考えよう。郷土料理から振り返る。

日付	牛乳	献立名	赤の食品♥(1・2群) 主に血や筋肉、骨をつくる	緑の食品♣(3・4群) 主に体の調子をととのえる	黄の食品◆(5・6群) 主に力や熱になる	調味料・だしなど
2月 小学校欠食	牛乳	手づくりナンピザ	ぎゅうにゅう ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) チーズ	とうみょう たまねぎ ピーマン トマト	こむぎこ さとう パター オリーブオイル	ドライイースト シママース ケチャップ オレガノ パジル こしょう
		雑穀入りスープ	ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉) とりにく	ほうれんそう はくさい セロリ コーン しょうが	おおむぎ ごこく(28品目なし) あぶら	シママース こしょう うすくちしょうゆ しるワイン とりほね ローレルは
		シークワサーサラダ	かまぼこ(小麦・大豆)	キャベツ だいこん ピーマン シークワサー	アーモンド オリーブオイル さとう	とくのうす シママース こしょう
		元気ヨーグルト	げんきヨーグルト(乳・セラチン)			
6日 端午の節句 献立	牛乳	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
		ごぼうのクリームスープ	ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) スキムミルク ぎゅうにゅう いんげんまめ	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも こむぎこ マーガリン なまクリーム	シママース こしょう とりほね ローレルは
		ししゃも鯉のぼりフライ	ししゃもフライ(小麦・大豆) あおのり		あぶら	
		スパイシーコブサラダ	ひよこまめ ツナ チーズ	ブロッコリー きゅうり コーン えだまめ ピーマン	アーモンド マヨネーズ さとう	ケチャップ クミン コリアンダー チリパウダー
9日 ゴーヤーの日 によせて	牛乳	たけのごはん	とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん えだまめ	こめ むぎ あぶら	うすくちしょうゆ みりんふう りょうりしゆ シママース かつおぶし
		もずくのお汁	もずく	かいわれ えのき		しょうゆ うすくちしょうゆ シママース かつおぶし
		鯖のごまみそ焼き	さば みそ	しょうが	さとう あぶら ごま	りょうりしゆ シママース みりんふう
		ゴーヤーのシークワサー和え	ツナ わかめ	ゴーヤー だいこん シークワサー	さとう	うすくちしょうゆ とくのうす
10日 黒糖の日	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ	
		家常豆腐	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ なかねぎ チンゲンサイ たけのこ しいたけ きくらげ しょうが にんにく	あぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうゆ シママース テンメシジャン(小麦・大豆) トウバンジャン(28品目なし) りょうりしゆ ホークブイヨン(豚肉・鶏肉)
		手づくり焼売	とりにく すりみ(小麦・大豆) ひじき たまご	たまねぎ グリーンピース しょうが	さとう ごまあぶら かたくりこ パンこ しゅうまいのかわ(小麦・大豆)	うすくちしょうゆ シママース
		じゃが芋の中華和え	かまぼこ(小麦・大豆)	とうみょう きゅうり	じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	うすくちしょうゆ
11日 水	牛乳	黒糖ビーンズ	ことうビーンズ(大豆)			
		スパゲティーナポリタン	ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉) とりにく	にんじん なす たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト にんにく	スパゲティー さとう あぶら オリーブオイル	シママース あかワイン ケチャップ こしょう オレガノ パジル
		グリーンサラダ		キャベツ アスパラガス きゅうり とうみょう レモン	アーモンド マヨネーズ さとう	ケチャップ シママース こしょう
		ペビーチーズ	ペビーチーズ			
12日 アセロラの日 沖縄本土復帰 記念日5/15に よせて	牛乳	ミルクかりんとう	スキムミルク		さつまいも べにいも あぶら さとう	
		芋ごはん			こめ むぎ いも ごま	りょうりしゆ シママース
		クーリジシ	ぶたにく しるかまぼこ(卵・大豆) たまご	とうがん こんにやく しいたけ		しょうゆ みりんふう シママース ぶたほね かつおぶし
		スルルーのマス煮	スルルー【=きびなご】	しょうが		りょうりしゆ シママース
13日 金	牛乳	野菜の酢みそ和え	とりにく あまくちみそ	もやし きゅうり にんじん だいこん	さとう ごま	とくのうす
		アセロラフルーツゼリー		もも パイン	アセロラジュース(28品目なし) さとう	パールアガー
		バーガーパン			バーガーパン(小麦・乳・大豆)	
		チキンのソースかけ	とりにく	マッシュルーム	バター さとう かたくりこ	シママース りょうりしゆ こしょう あかワイン ケチャップ ウスターソース
16日 月	牛乳	ツナレーズンサラダ	ツナ	キャベツ だいこん にんじん きゅうり コーン レズン	マヨネーズ さとう	うすくちしょうゆ シママース こしょう とくのうす
		オレンジ		オレンジ		
		チキンハヤシライス(麦ごはん)			こめ むぎ	
		チキンハヤシライス(ハヤシ)	とりにく ぶたレバー いんげんまめ	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト りんご	あぶら	あかワイン ハヤシブレイク(小麦・大豆・牛肉) ケチャップ とんかつソース(大豆・りんご) とりほね ローレルは
16日 月	牛乳	ゆで卵	たまご			
		大根とアーモンドのサラダ	ひよこまめ	だいこん きゅうり にんじん とうみょう こまつな	アーモンド さとう マヨネーズ	コールスロートレッシング(卵・大豆) こしょう
16日 月	牛乳	パインスライス		パイン		

日付	牛乳	献立名	赤の食品♥(1・2群) 主に血や筋肉、骨をつくる	緑の食品♣(3・4群) 主に体の調子をととのえる	黄の食品◆(5・6群) 主に力や熱になる	調味料・だしなど
17 (火)		きびごはん			こめ もちきび	
		手づくりふりかけ	かつおぶし あおのり しらす		さとう ごま	ゆかりこ(28品目なし) しょうゆ みりんふう シママース りょうりしゆ
		豆腐とわかめのみそ汁	とうふ わかめ JAみそ	こまつな かいわれ えのき		かつおぶし
		鯖の生姜焼き	さば	しょうが	さとう あぶら	しょうゆ みりんふう りょうりしゆ
		もやしと青菜のごま和え		もやし にんじん チンゲンサイ にんにく	ごまあぶら さとう ごま	うすくちしょうゆ トウバンジャン(28品目なし)
18 (水)		ジャジャ麺(麺)			ちゅうかめん(小麦・大豆) ごまあぶら	
		ジャジャ麺(肉みそ)	ぶたにく とりにく ぶたレバー だいたず JAみそ はつちようみそ	たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく しょうが	さとう ごまあぶら ごま	りょうりしゆ みりんふう とりほね
		ジャジャ麺(ナムル)		もやし きゅうり にんじん とうみょう	さとう ごまあぶら	うすくちしょうゆ シママース
		アーサと冬瓜のスープ	アーサ とうふ	とうがん コーン しょうが		うすくちしょうゆ シママース こしょう とりほね
		シークワサー蒸しパン	たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	シークワサー	こむぎこ ケーキミックス(小麦・大豆) パター さとう	ベーキングパウダー
19 (木) 第3木曜 琉球料理の 日 食育の日 大宜味産を 食卓に!		麦ごはん			こめ むぎ	
		シカムドゥチ	ぶたにく しろかまぼこ(卵・大豆)	とうがん こんにやく しいたけ		しょうゆ シママース かつおぶし ぶたほね
		ウヅラ豆腐	とうふ すりみ おから ひじき たまご	きくらげ コーン グリーンピース	かたくりこ ごま あぶら	シママース
		ミミガー和え	ミミガー(豚肉) あまくちしろみそ	もやし だいこん きゅうり	ごま さとう	しょうゆ す
		はちやぐみ			はちやぐみ(大豆)	
20 (金)		コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
		シークワサージャム		シークワサー	コーンスターチ さとう	
		ミネストローネ	ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉) とりにく	にんじん ほうさい たまねぎ セロリ にんにく とうみょう トマト	じゃがいも さとう あぶら	シママース こしょう オレガノ とりほね ローレルは
		鮭のマヨチーズ焼き	さけ レンズまめ チーズ		マヨネーズ あぶら	シママース こしょう しろワイン パセリ つぶマスタード(小麦)
		コールスローサラダ		キャベツ にんじん コーン きゅうり レモン	マヨネーズ あぶら さとう	とくのうす シママース こしょう
23 (月)		親子丼(麦ごはん)			こめ むぎ	
		親子丼(具)	とりにく だいたず たまご	たまねぎ えだまめ しいたけ ほうれんそう	さとう	しょうゆ みりんふう りょうりしゆ かつおぶし
		にゅうめん	わかめ かまぼこ(小麦・大豆) JAみそ	ねぎ	そうめん	みりんふう かつおぶし
		すいか		すいか		
24 (火)		麦ごはん			こめ むぎ	
		春雨スープ	かにふうかまぼこ(28品目なし) わかめ	コーン かいわれ えのき しょうが	はるさめ ごまあぶら	しょうゆ シママース こしょう とりほね
		カシューナッツ中華炒め	あつあげ さめ	たまねぎ にんじん きくらげ ビーマン チンゲンサイ にんにく	こむぎこ かたくりこ あぶら	しょうゆ テンメンジャン(小麦・大豆) みりんふう
		うそっこたまご	ぎゅうにゅう	もも	さとう なまクリーム	パールアガー
25 (水)		中華焼きそば	ぶたにく ちくわ(小麦・大豆)	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ とうみょう しょうが	ちゅうかめん(小麦・大豆) あぶら	しょうゆ やきそばソース(小麦・大豆・豚肉・りんご)
		手づくり肉まん	とりにく ぶたにく だいたず	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう こむぎこ かたくりこ ケーキミックス(小麦・大豆)	しょうゆ りょうりしゆ シママース カレーこ
		パパイヤの和え物	わかめ ツナ	パパイヤ きゅうり にんじん シークワサー	さとう	しょうゆ とくのうす シママース
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	バナナ もも パイン		
26 (木)		麦ごはん			こめ むぎ	
		肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら	りょうりしゆ しょうゆ みりんふう かつおぶし
		擬製豆腐	とうふ おから たまご とりにく	ビーマン たまねぎ とうみょう しょうが	さとう ごま あぶら	うすくちしょうゆ シママース りょうりしゆ
		もやしの辛子和え	とりにく あまくちしろみそ	もやし にんじん パパイア とうみょう	さとう ごま	うすくちしょうゆ つぶマスタード(小麦) す
27 (金)		セサミトースト			しょパン(小麦・乳・大豆) パター さとう はちみつ ごま	
		フィッシュビーンズ	さめ だいたず	たまねぎ にんじん ビーマン トマト	こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ケチャップ シママース こしょう オレガノ とりほね
		マカロニサラダ		コーン にんじん きゅうり りんご レモン	マカロニ マヨネーズ さとう	シママース こしょう つぶマスタード(小麦)
		オレンジ		オレンジ		
30 (月) 中体連 夏季大会 応援献立		勝つ!カレー(麦ごはん)			こめ むぎ	
		勝つ!カレー(野菜カレー)	とりにく ぶたレバー	にんじん たまねぎ ビーマン なす りんご トマト にんにく しょうが	じゃがいも あぶら こむぎこ パター	あかワイン カレーこ こしょう とりほね
		勝つ!カレー(フィッシュカツ)	さめ たまご		こむぎこ ごま パンこ あぶら	りょうりしゆ シママース こしょう
		ガルバンゾサラダ	ひよこまめ チーズ ひじき	キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ さとう	フレンチドレッシング(28品目なし) シママース バジル
31 (火)		あんかけ中華ライス(ライス)		たまねぎ コーン きくらげ にんにく	こめ むぎ あぶら	シママース とりほね
		あんかけ中華ライス(中華あん)	かまぼこ(小麦・大豆) とりにく うずらたまご	たけのこ ほうさい しいたけ チンゲンサイ ビーマン しょうが	ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ テンメンジャン(小麦・大豆) りょうりしゆ こしょう とりほね
		ワンタンスープ	ワンタン(小麦・大豆・豚肉・ごま) もずく	にんじん とうみょう	ごまあぶら	しょうゆ シママース りょうりしゆ とりほね
		サクサクヌガー			マシュマロ(豚肉・ゼラチン) パター さとう アーモンド	シママース

※調味料・調理加工品に関しましては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。

①醤油、淡口醤油は、**小麦・大豆**を含みます。②酢・特濃酢は、**小麦**を含みます。③ウスターソースは、**大豆・りんご**を含みます。④カレーフレークは、**小麦・大豆・牛肉・鶏肉**を含みます。

⑤豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、**大豆**を含みます。⑥デミグラスソースは、**小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン**を含みます。⑦マーガリンは、**乳・大豆・豚肉**を含みます。

⑧バターは、**乳**を含みます。⑨枝豆、もやしは**大豆が原料**となります。⑩ツナは、**大豆**を含みます。⑪マヨネーズは、**卵・大豆・りんご**を含みます。⑫JAみそは、**大豆**を含みます。⑬あぶらは、**大豆**を含みます。

⑭オイスターソースは、**大豆**を含みます。また、アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、**かま**を含みます。

※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に、**いかやえび、かにの稚魚が混入**していることがあります。