

2(月)

ヨーグルト シークワーサー サラダ

手づくりナンピザ 雑穀入りスープ

【朝ごはんを食べていますか？】

朝ごはんは一日を元気に過ごすために大切な働きをします。朝食欲がない人も、おにぎりやピザトーストなら手軽に食べられます。まずは一品食べることを始めましょう！

5月

食器はていねいに大切に使いましょう！

配ぜん図

ひとくちメモ

★配ぜん図をみて盛りつけましょう。主食(ごはん、パン、めん)は、左側に置きます。おわんのSマークは小さいおわんを使います。★ひとくちメモはこんだてのお知らせです。

5月の給食目標

自主的に当番や係活動をする

みんなでできると気持ちいいね！

身支度チェック！

6(金)

スパイシーコブサラダ ししゃも 鯉のほりフライ

コッペパン ごぼうのクリームスープ

【端午の節句献立】

端午の節句は5月5日に行われる男の子の節句です。子ども達の健やかな成長を願います。鯉のぼりは困難にも負けず、たくましく育つという願いを込めて、飾ります。

9(月)

ゴーヤーのシークワーサー和え 鯖のごまみそ焼き

たけのこごはん もずくのお汁

【夏野菜の王様！ゴーヤー】

5月8日は「ゴーヤーの日」でした。旬はもう少し先になりそうですが、島野菜ゴーヤーを食べて、もうすぐやってくる夏の暑さにそなえて丈夫な体をつくりましょう。

10(火)

黒糖ピーズ じゃが芋の中華和え 手づくり焼売

麦ごはん 家常豆腐

【黒糖の日】

5月10日は、語呂合わせから「黒糖の日」です。黒糖はさとうきびから作られます。ウチナーグチで「クルザーター」です。さとうきびは沖縄で一番収穫量の多い作物です。

11(水)

ベビーチーズ ミルクかりんとう

スパゲティナポリタン グリーンサラダ

【ナポリタンは日本発祥】

ナポリタンは日本で生まれた料理と言われています。外国の人に栄養のあるおいしい料理を食べさせたいと横浜にあるホテルの日本人シェフが考えたものです。

12(木)

アセロラフルーツゼリー スルメのマス煮

野菜の酢みそ和え 芋ごはん クードジン

【沖縄本土復帰50年目】

戦後、アメリカ統治から日本に戻ることができた1975年5月15日が沖縄本土復帰記念日となりました。50年の節目を沖縄料理から考えてみましょう。

13(金)

オレンジ ツナレズンサラダ チキンのソースかけ

バーガーパン にんじんスープ

【自分で作ろう！チキンバーガー】

今日は自分でパンにチキンやサラダをはさんで、ハンバーガーを作ってみましょう！はさんで食べると野菜もトリトリ食べられます。休日に家で作っても楽しいですね！

16(月)

パインスライス 大根とアーモンドのサラダ

ゆで卵 麦ごはん チキンハヤシ

【ごはんは体と頭の元気のもと！】

ごはんを毎日食べていますか？ごはんは食べると、体や頭が元気になる栄養が豊富に含まれています。集中力が上がり、学力アップや体力アップにつながります。

17(火)

もやしと青菜のごま和え 鯖の生姜焼き

手づくりふりかけ きびごはん 豆腐とわかめのみそ汁

【食べたいごはんの量知ってる？】

給食のごはんの量は、成長に合わせて、学級の人数を計量していています。ごはんバットに残さず入ると食べたい量がわかります。きれいに配ぜんして食べてみましょう！

18(水)

①めん ②やさいナムル ③肉みその順で配ぜんします

シークワーサー 蒸しパン

ジャンジャン麺 アーサと冬瓜のスープ

【大宜味自慢のシークワーサー】

大宜味生まれのシークワーサーを蒸しパンにしました。今や世界中から注目されるシークワーサー。生活習慣病を防ぐ効果があります。さわやかな香りも楽しんでください。

19(木)

はちやくみ ミミガーあえ ウジラ豆腐

麦ごはん シカムドゥチ

【第3木曜は琉球料理の日】

シカムドゥチは醤油仕立ての汁物です。昔は鹿肉を使っていたのですが、豚肉を使ったことから、「鹿もどき」がウチナーグチで「シカムドゥチ」となった料理です。

20(金)

シークワーサージャム コールスローサラダ 鯖のマヨマスタード焼き

食パン ミネストローネ

【大宜味の恵みシークワーサージャム】

「おきレシ」という沖縄の食材を使った料理が紹介されているサイトがあります。そこにシークワーサージャムのレシピが掲載されています。チェックしてみてください。

23(月)

すいか 親子丼 にゅうめん

【大宜味の新鮮なすいか】

すいかの季節がやってきました。すいかは夏の体温が上がった時に食べると体を冷やしてくれるので、熱中症対策にぴったりの食べ物です。給食にもぞくぞく登場します。

24(火)

うそこたまご カシューナッツの中華炒め

麦ごはん 春雨スープ

【カシューナッツってどんなもの？】

カシューナッツは豆のような形をしています。豆ではなく、種を食べるナッツの仲間です。疲れた時に食べると元気になります。

25(水)

フルーツヨーグルト 手づくり肉まん

中華焼きそば パパイアの和え物

【野菜で食べるパパイア】

パパイアにはオスとメスの木があり昔は実をつけない木もありました。今は改良されて、実のなる木がほとんどです。食べるとストレスを解消する働きもあります。

26(木)

もやしの辛子和え 擬製豆腐

麦ごはん 肉じゃが

【擬製豆腐とは？】

動物性の食材を食べることを禁止された僧侶たちの食べた精進料理のひとつ。擬製豆腐は豆腐を崩して卵を混ぜた料理です。卵を隠して食べていたことから名前がつけました。

27(金)

オレンジ マカロニサラダ

セサミトースト ファインジュビーンズ

【セサミsesame=ごまを食べよう】

セサミは英語で「ごま」のことです。ごまは、体の元気をいつまでも保つ栄養が含まれているので、給食でもたっぷり使っています。どんな料理にも使える元気の源です。

30(月)

勝つ！(カン)をのせる ガルハンゾ サラダ

麦ごはん 勝つ！カレー

【中体連夏季大会応援献立】

今週末に中体連夏季大会があります。練習の成果が十分に発揮できるように給食から応援しています。しっかり食べることで練習での疲労回復になります。ベストを尽くせ！

31(火)

サクサクスガー

中華あんかけ丼 ワンタンスープ

【中華点心ワンタン】

中華料理のワンタンは点心のひとつです。中国の地方によって包む皮や具材にも様々です。日本には平安時代の記録にワンタンを示したのもあり、中国との関係が見えます。

朝食はすべての力の源です

朝食をとると脳が活動するよ

おはよう！

毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだは、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。だから、朝食を「時間がない」「食欲がない」といってとらないと、からだや頭はいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、まず食べることを。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう！！