



令和5年度
(2023)

5月予定献立表

※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。

学校給食摂取基準
○エネルギー 650kcal (小学生)
○エネルギー 830kcal (中学生)
○たんぱく質 (小中共通)
摂取エネルギー全体の13~20%
○脂質 (小中共通)
摂取エネルギー全体の20~30%

大宜味学校給食センター
大宜味村饒波2204-1
電話：0980-44-3774

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、体温の調整に大切ですが、とりすぎには注意が必要となります。

今月の行事食

8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。

元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

主食 ごはん、おにぎり、パン	+ 汁物 野菜のみそ汁、野菜スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	+ 果物 バナナ、オレンジ	+ 牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト
--------------------------	-----------------------------	----------------------------------	-------------------------	-----------------------------

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

日付	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群)	主に体の調子をとのえる食品 ビタミンなど(3・4群)	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群)	調味料・だしなど
1月	牛乳	麦ごはん チキンハヤシ ゆで卵 大根とアーモンドのサラダ	とりにく ぶたレバー いんげんまめ たまご ひよこまめ	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 にんにく	こめ むぎ あぶら あぶら	あかワイン ハヤシシレーク(小麦・大豆・牛肉) ケチャップ とりほね ロールは
小学校 2(火)	牛乳	麦ごはん ピリ辛麻婆大根 涼拌三絲 カラキあんまん	ぶたにく だいず とうふ JAみそ きんしたまご(卵) プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉) たまご ぎゅうにゅう つぶあん(28品目なし)	だいこん しょうが にんにく たけのこ しいたけ きくらげ にんじん にら きゅうり にんじん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ラー油(ごま) かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら ごま こむぎこ ケーキミックス(小麦・大豆) さとう マーガリン	トウバンジャン(28品目なし) ウージパウダー テンメンジャン(小麦・大豆) しょうゆ ホークアイヨシ(豚肉・鶏肉) ぶたほね うすくちしょうゆ とくのうす ベーキングパウダー カラキ まっちゃん
8月 端午の節句 献立 ゴーヤーの日	牛乳	たけのこごはん ごまみそ汁 ししゃも鯉のぼり揚げ ゴーヤーシークワサー和え	とりにく あぶらあげ わかめ あつあげ ぶたにく JAみそ ししゃもフライ(小麦・大豆) ちくわ こんぶ	たけのこ えだまめ しょうが たまねぎ れんこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ あぶら さつまいも ごま さとう	うすくちしょうゆ りょうりしゆ みりんふう シママース かつおぶし かつおぶし うすくちしょうゆ
9月	牛乳	麦ごはん 親子丼(具) にゅうめん すいか	とりにく だいず かまぼこ(小麦・大豆) たまご うおぞうめん(28品目なし) もずく JAみそ	えだまめ しいたけ たまねぎ ほうれんそう かいわれ すいか	こめ むぎ さとう そうめん(小麦)	りょうりしゆ しょうゆみりんふう かつおぶし かつおぶし
10月 水 黒糖の日	牛乳	ジャジャ麺(麺) ジャジャ麺(肉みそ) ジャジャ麺(ナムル) アーサと冬瓜のスープ 黒糖アガラサー	ぶたにく とりにく ぶたレバー だいず JAみそ はちまようみそ(大豆) アーサ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん とうみょう とうがん コーン しょうが	ちゅうかめん(小麦・大豆) ごまあぶら ごま ごまあぶら さとう かたくりこ ことう こむぎこ	りょうりしゆ みりんふう とりほね うすくちしょうゆ ベーキングパウダー じゅうそう
11月	牛乳	麦ごはん 家常豆腐 焼売 じゃがいもの中華和え	ぶたにく あつあげ とりにく すりみ(小麦・大豆) ひじき たまご ちくわ	にんじん たまねぎ なかねぎ ちんげんさい たけのこ しいたけ きくらげ しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース しょうが とうみょう きゅうり	こめ むぎ あぶら あぶら かたくりこ ごまあぶら シューマイのかわ(小麦・大豆) パンこ さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ テンメンジャン(小麦・大豆) トウバンジャン(28品目なし) シママース ホークアイヨシ(豚肉・鶏肉) うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ
12月 金 アセロラの日	牛乳	バーガーパン ごぼうのクリームスープ チキンソースソテー ツナレーズンサラダ アセロラポンチ	ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) スキムミルク いんげんまめ とりにく ツナ もも バイン みかん	たまねぎ ごぼう にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ だいこん コーン にんじん きゅうり レーズン	バーガーパン(小麦・乳・大豆) じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン なまクリーム バター さとう かたくりこ マヨネーズ さとう アセロラジュース さとう	チキンイオン(鶏肉) シママース こしょう とりほね こしょう りょうりしゆ ケチャップ ウスターソース あかワイン うすくちしょうゆ シママース こしょう とくのうす パールアガー
15月 沖縄本土復帰 記念日	牛乳	芋ごはん クーリジシ スルルーのごま天ぷら ゴーヤーアップシー	ぶたにく かまぼこ(卵・大豆) たまご スルルー【=きびごこ】 ぶたにく とうふ かつおぶし JAみそ	とうがん しいたけ こんにやく ゴーヤー	こめ むぎ さつまいも ごま あぶら こむぎこ ごま あぶら あぶら	シママース りょうりしゆ しょうゆ みりんふう シママース ぶたほね かつおぶし シママース りょうりしゆ シママース みりんふう りょうりしゆ かつおぶし

日付	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群)	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど(3・4群)	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群)	調味料・だしなど
16 (火)		玄米ごはん			こめ げんまい	
		ゴーヤーの佃煮	ちりめんじゃこ かつおぶし	ゴーヤー	さとう ごま	りょうりしゆ しょうゆ みりんふう す
		春雨スープ	わかめ かにかぶらかまぼこ(28品目なし)	コーン ほうれんそう かいわれ えのき しょうが	はるさめ ごまあぶら	しょうゆ シマース こしょう とりぼね
		チャプスイ	とりこ	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ きくらげ しょうが	あぶら かたくりこ ごまあぶら	りょうりしゆ シマース しょうゆ テンメンジャン(小麦・大豆) こしょう とりぼね
		うそっこたまご	ぎゅうにゅう	もも	さとう なまクリーム	パルアガー
17 (水)		スパゲティーナポリタン	とりこ ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉)	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(小麦) さとう あぶら オリーブあぶら	シマース あかワイン こしょう オレガノ パジル
		ピネグレットサラダ		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 シマース こしょう
		ベビーチーズ	ベビーチーズ(乳)			
		ミルクかりんとう	スキムミルク		さつまいも べいいも あぶら さとう	
18 (木) 第3木曜 琉球料理の日		麦ごはん			こめ むぎ あぶら	
		シカムドゥチ	ぶたにく かまぼこ(卵・大豆)	とうがん しいたけ こんにやく		しょうゆ シマース かつおぶし ぶたぼね
		ウヅラ豆腐	すりみ(小麦・大豆) とうふ おから たまご	きくらげ にんじん グリーンピース	ごま かたくりこ あぶら	シマース ウージパウダー
		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
19 (金) 食育の日		アップルカラキトースト		りんご	しょうパン(小麦・乳・大豆) バター オリーブあぶら さとう はちみつ	カラキパウダー
		フィッシュビーンズ	しいら だいず	たまねぎ にんじん ピーマン トマト	じゃがいも あぶら さとう	しろワイン ケチャップ シマース こしょう ウージパウダー オレガノ とりぼね ローレルは
		マカロニサラダ	プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉)	コーン にんじん きゅうり りんご レモン	マカロニ(小麦) マヨネーズ さとう	シマース つぶマスタード(小麦) こしょう
		オレンジ		オレンジ		
22 (月)		あんかけ中華ライス(ライス)		きくらげ たまねぎ コーン にんにく	こめ むぎ あぶら	シマース とりぼね
		あんかけ中華ライス(中華あん)	なると(卵) かまぼこ(小麦・大豆) とりこ うずらたまご	たけのこ はくさい しいたけ こまつな ピーマン しょうが	ごまあぶら かたくりこ	りょうりしゆ しょうゆ ウージパウダー テンメンジャン(小麦・大豆) こしょう とりぼね
		ワントンスープ	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 かたくりこ	しょうゆ シマース りょうりしゆ とりぼね
		サクサクヌガー			アーモンド マッシュマロ(豚肉・ゼラチン) さとう バター	シマース
23 (火)		もちきびごはん			こめ もちきび	
		手づくりふりかけ	かつおぶし あおのり ちりめんじゃこ		さとう	しょうゆ みりんふう りょうりしゆ ゆかり(28品目なし)
		豆腐とわかめのみそ汁	とうふ わかめ JAみそ	こまつな えのき		かつおぶし
		鯖の生姜焼き	さば	しょうが	さとう	りょうりしゆ しょうゆ みりんふう
		もやしと青菜のごま和え		もやし にんじん ちんげんさい にんにく	ごまあぶら さとう ごま	しょうゆ トウバンジャン(28品目なし)
24 (水)		中華焼きそば	ぶたにく ちくわ(小麦・大豆) あおのり	にんじん 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	やしそばソース(小麦・大豆・豚肉・りんご) りょうりしゆ しょうゆ
		手づくりカレーまん	とりこ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう かたくりこ あぶら こむぎこ ケーキミックス(小麦・大豆)	しょうゆ りょうりしゆ シマース ウージパウダーベーキングパウダー 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 シークワサー	さとう	しょうゆ とくのうす シマース
		バナナ		バナナ		
25 (木)		麦ごはん			こめ むぎ あぶら	
		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	しょうゆ みりんふう りょうりしゆ かつおぶし
		擬製豆腐	とうふ おから たまご ぶたにく あおのり	ピーマン たまねぎ しょうが	さとう ごま あぶら	りょうりしゆ シマース うすくちしょうゆ
		もやしの辛子和え	とりこ あまくちしろみそ	もやし にんじん パパイヤ とうみょう	さとう	りょうりしゆ うすくちしょうゆ す つぶマスタード(小麦)
26 (金)		食パン			しょうパン(小麦・乳・大豆)	
		シークワサージャム		シークワサー	さとう コーンスターチ	
		ミネストローネ	とりこ ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉)	にんじん はくさい たまねぎ セロリー にんにく トマト	じゃがいも あぶら さとう	シマース こしょう とりぼね ローレルは オレガノ
		魚のマヨチーズ焼き	しいら レンズまめ チーズ	にんにく	マヨネーズ	しろワイン シマース こしょう ウージパウダー パセリ
		イタリアンサラダ		キャベツ とうみょう だいこん コーン レモン にんにく	アーモンド さとう オリーブあぶら	シマース こしょう とくのうす
中学校 欠食 29 (月)		麦ごはん			こめ むぎ あぶら	
		もずくのり	もずく かつおぶし		さとう	しょうゆ みりんふう りょうりしゆ
		おくらと卵のみそ汁	とうふ たまご わかめ JAみそ	おくら		かつおぶし
		じゃが芋とレバーの揚げ煮	ぶたレバー JAみそ	しょうが	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	りょうりしゆ しょうゆ ケチャップ ウスターソース
大根のシークワサー漬け		だいこん かいわれ シークワサー	さとう	シマース とくのうす		
30 (火) 中体連 夏季大会 応援献立		麦ごはん			こめ むぎ	
		夏野菜カレー	ぶたにく ぶたレバー	にんじん たまねぎ なす ゴーヤー トマト しょうが にんにく りんご	じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	あかワイン カレーフレーク ウスターソース ウージパウダー クミン ぶたぼね
		フィッシュ勝!	しいら たまご	にんにく	ごま こむぎこ ばんこ あぶら	シマース こしょう りょうりしゆ
		パパイヤツナサラダ	ツナ チーズ	パパイヤ きゅうり とうみょう コーン シークワサー	さとう	フレンチドレッシング(28品目なし) シマース つぶマスタード(小麦)
オレンジ		オレンジ				
31 (水)		魚のクリームスパゲティー(パスタ)			スパゲティー(小麦) オリーブあぶら あぶら	シマース パセリ
		魚のクリームスパゲティー(ソース)	しいら とうにゅう スキムミルク いんげんまめ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ コーン	こむぎこ あぶら	シマース こしょう しろワイン
		コブサラダ	ひよこまめ プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉) チーズ	ブロッコリー きゅうり とうみょう コーン えだまめ ピーマン	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
いちごナッツケーキ	たまご ぎゅうにゅう	いちご レーズン	こむぎこ ケーキミックス(小麦・大豆) アーモンド さとう マーガリン	ベーキングパウダー ウージパウダー		

※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、**かき**を含みます。

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