

1(月) 大根とアーモンドのサラダ 牛乳

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。集中力が高まり、学力アップや体力アップにつながります。

2(火) 小学校欠食 牛乳

カラキあんまん 涼拌三絲

麦ごはん ピリ辛麻婆大根

【ピリッと刺激で塩分摂取を減らす】

塩分の摂りすぎは、将来の生活習慣病を招く恐れがあります。毎日の食事の塩分量を減らすことが必要です。スパイスや辛味を料理に加えると、塩分量を抑えられます。

5月 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。おわんの小マークは小さいおまん、大マークは大きいおまんを使います。★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

みんなできると気持ちいい！

8(月) 牛乳

ゴーヤーシークワサー和え ししゃも鯉のぼり揚げ

小 たけのこごはん 大 ごまみそ汁

【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(火) 牛乳

小 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。

10(水) 牛乳

①めん ②やさしいナムル ③肉みその順で配ぜんします

黒糖アガラサー

小 ジャンパ麺 大 アーサと冬瓜のスープ

【5月10日は黒糖の日】

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(木) 牛乳

じゃが芋の中華和え 焼売(小1個/中2個)

小 麦ごはん 大 家常豆腐

【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、おにぎりやチーズをのせたトーストなら手軽に食べられます。まずは一品から始めましょう！

12(金) 牛乳

アセロラポンチ

小 ツナレーズンサラダ チキンソースナー

大 バーガーパン ごぼうのクリームスープ

【5月12日はアセロラの日】

沖縄の本部町はアセロラの生産が盛んな地域です。5月から収穫が始まるため、5月12日はアセロラの日と制定されました。アセロラはレモンの17倍のビタミンCを含みます。

15(月) 牛乳

ゴーヤーウブシー スルリーのごま天ぷら

小 芋ごはん 大 クーリジシ

【沖縄本土復帰記念日】

戦後、アメリカ統治から日本に戻ることができた1972年5月15日が沖縄本土復帰記念日となりました。51年目の迎えたことを琉球料理から考えてみましょう。

16(火) 牛乳

うそつこたまご チャブスイ

小 ゴーヤーの佃煮 大 玄米ごはん 春雨スープ

【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、もうすぐやってくる夏の暑さにそなえて丈夫な体を作りましょう。

17(水) 牛乳

ベビーチーズ

小 ミルクかりんとう

大 スパゲティナポリタン ピネグレットサラダ

【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。

18(木) 琉球料理の日 牛乳

ミギーあえ ウジラ豆腐

小 麦ごはん 大 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そうですが、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。

19(金) 食育の日 牛乳

オレンジ

小 S マカロニサラダ

大 アップルカラキトースト ファッシュポーンズ

【カラキは大宜味の特産品！】

カラキは沖縄シナモンとも言われています。香りをかぐとやる気が高まる効果があり、大宜味村はカラキを特産品として、お茶やお菓子などの加工品が販売されています。

22(月) 牛乳

小 サクサクスガー

大 あんかけ中華ライス 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ものもあり、中国との関係が見えます。

23(火) 牛乳

もやしと青菜のごま和え 鯖の生姜焼き

小 手作りふりかけ 大 もちぎいごはん 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決めています。ごはんバットに残さず入れ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！

24(水) 牛乳

バナナ

手づくりカレーまん

小 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。

25(木) 牛乳

もやしの辛子和え 擬製豆腐

小 麦ごはん 大 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。

26(金) 牛乳

小 シークワサージャム

大 イタリアンサラダ 魚のマヨチーズ焼き

食パン ミネストローネ

【大宜味の恵みシークワサージャム】

「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。

29(月) 中学校欠食 牛乳

大根のシークワサー じゃが芋とレバーの揚げ煮

小 もずくのり 大 麦ごはん おくらと卵のみそ汁

【レバーを食べて鉄分を補おう】

鉄分は血液の中で酸素を体中に運ぶ役割があります。鉄分が不足すると、酸素が足りなくなり、貧血を引き起こすことがあります。レバーは鉄分が豊富な食品です。

30(火) 牛乳

オレンジ

小 フィッシュ勝！ パパイアサラダ

大 麦ごはん 夏野菜カレー

【中体連夏季大会応援献立】

もうすぐ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(水) 牛乳

小 いちごナンケーキ

大 魚のクリームスパゲティ コブサラダ

【いちごでビタミン補給！】

暑くなると汗と一緒にビタミンが流れてしまいます。いちごはビタミンCが豊富です。ビタミンCは病気を防ぐ力があります。しっかり食べてビタミンを補いましょう。

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

① 食べる時間がありません
まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

② おなかがすいていません
夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べて、夜更かしをしたりするのはやめましょう。