



5月給食だより















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・・・体の調子をととのえる

伊江村学校給食共同調理場 49-2201

※天候により材料や献立を変更する場合があります。

	月	火	水	木	金
こんだて	元気の基本! 早寝・早起・朝ごはん 毎日元気な過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。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。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食は、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。朝ごはんを食べる習慣のない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。		1 牛乳 全粒粉パン チキストロガノフ 花野菜サラダ チーズ	2 ※西小・幼欠食 牛乳 鶏ごぼろごはん 揚げだし豆腐 にんにくの身炒め くだもの	3 憲法記念日 5月の行事欠食予定 2(木)西小幼:欠食(春の遠足) 29(火)西幼:欠食(合同遠足)
あか			牛乳 鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 チーズ	牛乳 鶏肉 油あげ 豆腐 豚肉	
き			全粒粉パン じゃがいも 三温糖 小麦粉 マーガリン サラダ油 コーンスターチ	米 麦 三温糖 サラダ油 かたくり粉	
みどり			にんにく にんじん 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマト プルーン コーン カリフラワー ブロッコリー きゅうり パプリカ	ごぼう にんじん グリンピース 大根 ねぎ にんにく しょうが にんにくの芽 キャベツ もやし きくらげ 日向夏	
こんだて	6 こどもの日 振替休日	7 牛乳 麦ごはん シブインシー さばのみりん焼き くだもの	8 牛乳 コッペパン ハンバーグのオニオンソース 洋風白あえ ミネストローネ	9 牛乳 麦ごはん しゅうまい ホイコーロー 白菜とコーンの中華スープ くだもの	10 牛乳 スパゲティミートソース キャベツのメンチカツ ポテトと豆のサラダ
あか		牛乳 豚肉 鯖び昆布 豆腐 みそ さば	牛乳 豚肉 ハンバーグ 豆腐 ツナ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 豚肉 大豆 レッドキドニー 白いんげん豆
き		米 麦 サラダ油	コッペパン マカロニ サラダ油 かたくり粉 マヨネーズ ごま 三温糖	米 麦 ごま油 三温糖 サラダ油	スパゲティ 三温糖 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ
みどり		とうがん にんじん こんにやく 小松菜 しょうが オレンジ	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ トマト 大根 にんにく ほうれん草 コーン	にんじん 白菜 コーン にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ 日向夏	にんにく にんじん 玉ねぎ ビーマン きくらげ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり あお豆 コーン
こんだて	13 牛乳 鶏ごぼろ 鶏塩うどん きびなごの南蛮漬け 抹茶と小豆の蒸しケーキ	14 牛乳 麦ごはん ヌンクグラー シカムドゥチ ツナアンダンスー くだもの	15 牛乳 コッペパン くるまのナゲット かぼちゃサラダ 麦のポタージュ	16 ★琉球料理の日 (毎月第3木曜) 牛乳 クープジュシー 魚のアーサ焼き タマナーチャンプルー	17 牛乳 麦ごはん 干草焼き 豚肉と大根の煮付け じゃがいものみそ汁
あか	牛乳 鶏肉 油あげ わかめ きびなご 卵 脱脂粉乳 小豆	牛乳 豚肉 かまぼこ 厚あげ ツナ みそ かつお節	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 レッドキドニー	牛乳 豚肉 昆布 油あげ かまぼこ バサ みそ アーサ 豆腐 ツナ	牛乳 油あげ わかめ みそ 卵 しらす 豚肉 厚あげ
き	うどん ごま油 サラダ油 小麦粉 かたくり粉 三温糖 さとうきびパウダー グラニュー糖 マーガリン	米 麦 三温糖 サラダ油	コッペパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン ふ 三温糖 美 さつまいも マヨネーズ アーモンド粉	米 麦 三温糖 サラダ油 マヨネーズ	米 麦 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 サラダ油
みどり	しょうが にんにく 白菜 にんじん しいたけ 玉ねぎ きゅうり パプリカ 抹茶	とうがん しいたけ こんにやく 大根 にんじん いんげん しょうが 人参	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ かぼちゃ きゅうり コーン	にんじん ごぼう しいたけ キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜	えのきたけ 玉ねぎ にんじん 竹の子 ねぎ ごぼう しょうが 大根 こんにやく しいたけ いんげん
こんだて	20 牛乳 チキンライス 魚の黄金焼き ウインナーといんげんのソテー プルーン	21 牛乳 麦ごはん いわしバーグのらあんかけ 根菜とがんとときの含め煮 くだもの	22 牛乳 シナモントースト ブロッコリーと豆の煮込み パパイヤサラダ	23 牛乳 麦ごはん 魚のしょうが焼き 葉わかめ入りきんぴら かき玉みそ汁 くだもの	24 牛乳 沖繩焼きそば モーウイのおかかあえ 紅芋ごま団子
あか	牛乳 鶏肉 バサ みそ ウインナー	牛乳 鶏肉 がんととき いわしバーグ	牛乳 豚肉 金時豆 白いんげん豆 大豆 脱脂粉乳 ツナ	牛乳 卵 豆腐 みそ 赤魚 豚肉 葉わかめ 油あげ	牛乳 豚肉 ちくわ わかめ ツな かつお節
き	米 麦 サラダ油 マヨネーズ	米 麦 じゃがいも 里芋 三温糖 サラダ油 かたくり粉	バーガーパン マーガリン 三温糖 サラダ油 アーモンド粉 じゃがいも コーンスターチ	米 麦 三温糖 ごま ごま油 サラダ油	沖縄そば サラダ油 三温糖 紅芋 ごま
みどり	にんじん 玉ねぎ いんげん パプリカ 大根 トマトジュース コーン グリンピース マッシュルーム しめじ プルーン	にんじん 大根 れんこん こんにやく 小松菜 にら 日向夏	にんにく にんじん 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム パパイア きゅうり コーン シークワーサー果汁	大根 にら しょうが にんにく ごぼう にんじん いんげん こんにやく オレンジ	しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ きくらげ 小松菜 モーウイ 大根 きゅうり
こんだて	27 牛乳 中華おこわ さばの赤しそ焼き 春雨スープ	28 牛乳 麦ごはん もずく入り厚焼きたまご シマナーチャンプルー 豚肉と冬瓜のみそ汁	29 ※画欠欠食 牛乳 コッペパン ポテトシチュー 魚のハーブ焼き くだもの	30 牛乳 しょうゆラーメン 春巻き かいそう 海藻サラダ	31 牛乳 スタミナ丼(麦ごはん) わかめとたまごのスープ くだもの
あか	牛乳 豚肉 油あげ さば	牛乳 豚肉 油あげ みそ 卵 もずく 豆腐 ツな	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム 脱脂粉乳 赤魚	牛乳 豚肉 わかめ ちくわ しらす 薄煮ミックス	牛乳 豚肉 卵 わかめ 豆腐
き	米 もち米 麦 ごま油 三温糖 はるさめ	米 麦 三温糖 かたくり粉 サラダ油	コッペパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン サラダ油 コーンスターチ	中華めん サラダ油 ごま 三温糖 ごま油	米 麦 ごま ごま油 三温糖 かたくり粉 サラダ油
みどり	にんじん 竹の子 しいたけ きくらげ コーン しょうが にんにく 白菜 グリンピース 小松菜	とうがん えのきたけ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ しょうが もやし からし菜	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン にんにく バジル タイム グリーンフルーツ	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ 竹の子 きくらげ にんにく しょうが 大根 きゅうり コーン レモン果汁	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし きくらげ にんにくの芽 こんにやく 大根 パプリカ

5月給食配膳図

月	火	水	木	金
<p>陽射しが強くなり、汗をかくことが多い季節になりましたね。こまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。</p> <p>食事 睡眠 5月病を 運動 吹き飛ばそう!</p>		<p>1日</p> <p>◆チーズ </p> <p>◆はなやさいサラダ ◆チキンストロガノフ</p> <p>◆ぜんりゅうふんパン</p>	<p>*西幼稚園欠食</p> <p>2日</p> <p>◆くだもの ◆あげだし豆腐 </p> <p>◆とりごぼうごはん ◆にんにくのめいため</p>	<p>3日</p> <p>けんぼうきねんび 憲法記念日</p>
	<p>6日</p> <p>こどもの日 ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>7日</p> <p>◆くだもの </p> <p>◆むぎごはん ◆シブインブシー</p> <p>◆さばのみりんやき</p>	<p>8日</p> <p>◆ハンバーグのオニオンソースかけ ◆ミネストローネ</p> <p>◆ようふうしらあえ</p> <p>◆コッペパン </p>	<p>9日</p> <p>◆くだもの ◆ホイコーロー </p> <p>◆むぎごはん ◆はくさいとコーンのちゅうかスープ</p> <p>◆しゅうまい</p>
<p>13日</p> <p>◆まっちゃとあずきのむしケーキ </p> <p>◆とりしおうどん ◆きびなごのなんばんづけ</p>	<p>*5/15 沖縄本土復帰記念日にちなんだ献立</p> <p>14日</p> <p>◆くだもの ◆ヌンクーグラー </p> <p>◆むぎごはん ◆シカムドゥウチ</p> <p>◆ツナアンダンスー</p>	<p>15日</p> <p>◆くるまふのナゲット ◆むぎのポタージュ</p> <p>◆かぼちゃサラダ</p> <p>◆コッペパン </p>	<p>*毎月第3木曜「琉球料理の日」</p> <p>16日</p> <p>◆クープジュシー ◆タマナーチャンブルー </p> <p>◆さかなのアーサやき</p>	<p>17日</p> <p>◆ぶたにくとだいこんのにつけ </p> <p>◆むぎごはん ◆じゃがいものみそしる</p> <p>◆ちぐさやき</p>
<p>20日</p> <p>◆ブルー </p> <p>◆チキンライス ◆ウイナーと いんげんのソテー</p> <p>◆さかなのおうごんやき</p>	<p>21日</p> <p>◆くだもの </p> <p>◆むぎごはん ◆こんさいとがんとときのふくめに</p> <p>◆いわしバーグのにらあんかけ</p>	<p>22日</p> <p>◆パイアヤサラダ </p> <p>◆シナモントースト ◆ブロッコリーとまめのにこみ</p>	<p>23日</p> <p>◆くだもの ◆きわかめいりきんぴら </p> <p>◆むぎごはん ◆かきたまみそしる</p> <p>◆さかなのしょうがやき</p>	<p>24日</p> <p>◆おきなわやきそば ◆モーウイのおかかあえ</p> <p>◆べにいもごまだんご </p>
<p>27日</p> <p>◆ちゅうかおこわ ◆はるさめスープ </p> <p>◆さばのあかしそやき</p>	<p>28日</p> <p>◆シマナーチャンブルー </p> <p>◆むぎごはん ◆ぶたにくととうがんのみそしる</p> <p>◆もずくいりあつやきたまご</p>	<p>*両幼欠食</p> <p>29日</p> <p>◆くだもの </p> <p>◆さかなのハーブやき ◆ポテシチュー</p> <p>◆コッペパン </p>	<p>30日</p> <p>◆しょうゆラーメン ◆はるまき </p> <p>◆かいそうサラダ</p>	<p>31日</p> <p>◆くだもの </p> <p>◆スタミナどん(むぎごはん) ◆わかめとたまごのスープ</p>