

食品群	体内でのほたらき
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

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

こ ん だ て	<p><b>食物アレルギー詳細献立表について</b></p> <p>食物アレルギー詳細献立表が必要な方は、学級担任までお申し出ください。</p>		<p><b>※県産生乳の供給量不足により、毎月数回乳飲料へ代替となる場合があります。ご理解いただきますようお願いいたします。</b></p>		<p><b>1(木) こどもの日献立</b></p> <p>アセロラゼリー</p> <p>スクスク ささみチーズ たけのこごはん フライ</p>	<p><b>2(金) 具小欠食</b></p> <p>キャベツいりつくね</p> <p>いちごジャム (小学校) コッペパン</p> <p>あげパン (中学校) ポークビーンズ</p>
	あ か き み ど り				<p>ぎゅうにゅう、あぶらあげ、かまぼこ、とりにく、ささみチーズフライ</p> <p>こめ、おおむぎ、カルシウムまい、こめ油、アセロラゼリー</p> <p>にんじん、たけのこ、しいたけ、こんにやく、あおまめ</p>	<p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、たいず、レッドキドニー、きなこと、だっしふんにゅう、きゃべついりつくね</p> <p>コッペパン、たいず油、こくとう、さとう、アーモンド、じゃがいも、こめ油、いちごジャム</p> <p>にんにく、たまねぎ、にんじん、あおまめ、トマト</p>
	こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木) ゴーヤーの日	9(金)
あ か き み ど り	<p><b>こどもの日</b></p> <p>5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。</p>	<p><b>振替休日</b></p> <p>こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、端午の節句とは異なる行事です。</p>	<p>さつまいものすあげ</p> <p>ごはん キムチーズ にくじゃが</p>	<p>ハンバーグのきのこソースかけ</p> <p>ゴーヤーとごきかなのつくだご</p> <p>ごはん うちなーみそしる</p>	<p>オレンジ</p> <p>あつあげのみそに</p> <p>ごはん たまごスープ</p>	
こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木) 琉球料理の日	16(金)	
あ か き み ど り	<p>チーズ (中学のみ)</p> <p>おんやさいごまドレッシング</p> <p>ごはん チキンカレー</p>	<p>てづくりこくとうビーンズ</p> <p>ぶたどん</p> <p>ごはん もずくのみそしる</p>	<p>オムレツ</p> <p>こくとうパン やさいの クリームに</p>	<p>にんじんシリシリ</p> <p>にくだんご</p> <p>ごはん とうふのみそしる</p>	<p>オレンジ</p> <p>ひじきいため</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p>	
こ ん だ て	19(月) 小学校欠食・野菜の日	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	
あ か き み ど り	<p>ヨーグルト</p> <p>チキンのハニーマスタードやき</p> <p>ピラフ やさいスープ</p>	<p>うめじそふりかけ</p> <p>シマナーちゃんぶるー</p> <p>ごはん チムシンジ</p>	<p>ごきかな (中学のみ)</p> <p>きんぴらどん</p> <p>ごはん だいがくいも2コ</p>	<p>オレンジ</p> <p>なっとう</p> <p>ごはん ぶたにくと こんにやくいため</p>	<p>うまかってん</p> <p>スライスパン</p> <p>ごはん チキンと やさいのこみ</p>	
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金) ユッカヌヒー(旧5/4)	
あ か き み ど り	<p>シークワーサーゼリー</p> <p>もずくのチャプチェ</p> <p>ごはん つくねじる</p>	<p>かぼちゃのそぼろに</p> <p>ちらしずし あさりのみそしる</p>	<p>アーモンド (中学のみ)</p> <p>ちくわのチーズやき</p> <p>ごはん やさいちゃんぶるー</p>	<p>りんご</p> <p>チキンとパンネのクリームに</p> <p>コッペパン ラビオリスープ</p>	<p>おやこどん ※もち、ゆっくりよくかんでたべてね!</p> <p>ごはん こくとうぜんざい</p>	

※給食費の納付期限は毎月15日です。ご協力お願いいたします。

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください。

※さかなや肉には骨がついていることがあるので、よく噛んで気をつけてたべてね！

※食べ物、食べやすい大きさにしてよく噛んで食べましょう。