

令和2年
5月給食予定献立表



北中城村立学校給食共同調理場
TEL:098-935-3545
FAX:098-935-3546

◎材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

日 (曜日)	献立名	主な食品と体内ではたらき			栄養価(上小、下中)		
		おもに体の組織をつくる (赤の食品) たんぱく質・無機質	おもにエネルギーとなる (黄の食品) 炭水化物・脂肪	おもに体の調子を整える (緑の食品) ビタミン	エネルギー	タンパク質	脂質
21 (木)	牛乳、バーガーパン、照り焼きチキン、 コールスローサラダ、ベジタブルスープ (小1のみ)チーズ	牛乳、ウィンナー、大豆、鶏肉、鶏がら、	バーガーパン、マカロニ、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、	玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト、白菜、キャベツ、きゅうり、コーン、シークワサー、にんにく	576 716	24.4 30	23.9 28.1
22 (金)	牛乳、ごはん、チーズちくわの磯辺揚げ、 ゴマじゃこ和え、豚汁 (小1のみ)わかめごはん、果物	牛乳、豚肉、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布、しらす干し、チーズちくわ、卵、青のり	米、里芋、じゃがいも、ごま、三温糖、ごま油、小麦粉、大豆油	とうがん、にんじん、長ネギ、こんにゃく、しょうが、小松菜、もやし、	532 662	20.8 26.5	15.2 17.2
25 (月)	牛乳、麦ごはん、ポークカレー、 大根の甘酢漬け、フルーツポンチ	牛乳、豚肉、大豆、ポークパイオン、	米、麦、じゃがいも、小麦粉、油、カレーパウダー、三温糖、ごま	にんじん、玉ねぎ、セロリ、ピーマン、かぼちゃ、にんにく、だいこん、べつたら、きゅうり、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、ナタデココ、シークワサー	651 783	20.1 23.2	18.1 20.3
26 (火)	牛乳、コッペパン、魚のマスタード焼き、 小松菜ソテー、麦のポタージュ	牛乳、鶏肉、生クリーム、脱脂粉乳、鶏がら、ベーコン、ホキ	コッペパン、麦、じゃがいも、小麦粉、油、オリーブ油、マヨネーズ、三温糖	にんじん、玉ねぎ、セロリ、パセリ、マッシュルーム、小松菜、たけのこ、しめじ、エリンギ、にんにく	533 665	24 29.8	20.8 24.2
27 (水)	牛乳、ごはん、ごぼうのチンジャオロース、 豆腐の中華スープ、ナッツと小魚のみつがらめ	牛乳、牛肉、豚肉、豆腐、かつお節、鶏がら、カエリ、	米、三温糖、でん粉、ごま油、アーモンド、カシューナッツ、ごま、水あめ	ごぼう、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、たけのこ、しょうが、えのき、にら、コーン、きくらげ、にんにく	608 732	23.1 26.6	22.7 25.6
28 (木)	牛乳、ぼろぼろじゅーシー、 マーミナーチャンブルー、 ウムニー、果物	牛乳、豚肉、赤みそ、厚揚げ、ツナ、かつお節	米、麦、油、さつまいも、三温糖、バター、	にんじん、小松菜、大根、ねぎ、しいたけ、もやし、きゃべつ、にら、シークワサー、果物	426 475	17.8 20	13.5 14.8
29 (金)	牛乳、沖縄そば(三枚肉・かまぼこ)、 ゴーヤーのかき揚げ、パパイヤの和え物	牛乳、豚肉、かまぼこ、かつお節、豚骨、ツナ	沖縄そば、さつまいも、三温糖、小麦粉、大豆油、	しょうが、にんにく、ねぎ、ゴーヤー、ごぼう、にんじん、たまねぎ、パパイヤ、きゅうり、黄ピーマン、シークワサー	626 750	25.3 30.1	24 27.1

学校給食詳細献立

*牛乳は毎日付きます。 *食品衛生法に基づくアレルギー対象義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)に対応した献立表となっており、表示義務のある7品目には●マークがつきます。なお、あさり・あおさ・もずく・しらす・カエリに関しては、えび・かにが混入している可能性があるため●マークがつきます。

曜日	献立	食品材料名
21日 (木)	バーガーパン	●小麦粉、●脱脂粉乳、砂糖、ショートニング、イースト、食塩
	ベジタブルスープ	ウィンナー、●マカロニ(小麦)、玉ねぎ、人参、じゃがいも、セロリ、トマト、白菜、大豆、トマトソース、塩、こしょう、鶏がら
	コールスローサラダ	きゃべつ、きゅうり、コーン、にんじん、三温糖、マヨネーズ(卵抜き)、塩、こしょう、シークワサー果汁
	照り焼きチキン	鶏肉、●醤油(小麦)、赤ワイン、三温糖、みりん、にんにく
22日 (金)	ごはん	米
	豚汁	豚肉、とうがん、にんじん、里芋、じゃがいも、長ネギ、こんにゃく、しょうが、酒、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布
	ゴマじゃこ和え	小松菜、もやし、にんじん、●しらす干し、ごま、●醤油(小麦)、●酢(小麦)、三温糖、ごま油
	チーズちくわの磯辺揚げ	●チーズちくわ(乳)、●小麦粉、●卵、●あおさ粉、大豆油
25日 (月)	麦ごはん	米、麦
	ポークカレー	豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ピーマン、セロリ、かぼちゃ、大豆、にんにく、●小麦粉、油、カレー粉、●カレーパウダー(小麦)、ウスターソース、チャツネ、ブルーベリー、塩、ポークパイオン
	大根の甘酢漬け	だいこん、べつたら漬け、にんじん、きゅうり、三温糖、●特濃酢(小麦)、塩、ごま
	フルーツポンチ	みかん缶、パイン缶、黄桃缶、ナタデココ、シークワサー果汁
26日 (火)	コッペパン	●小麦粉、●脱脂粉乳、砂糖、ショートニング、イースト、食塩
	麦のポタージュ	麦、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、セロリ、パセリ、マッシュルーム、●小麦粉、油、●生クリーム(乳)、●脱脂粉乳、塩、こしょう、鶏がら
	小松菜ソテー	小松菜、ベーコン、にんじん、たけのこ、しめじ、エリンギ、にんにく、塩、こしょう、オリーブ油
	魚のマスタード焼き	ホキ、マスタード、マヨネーズ(卵抜き)、三温糖、
27日 (水)	ごはん	米
	ごぼうのチンジャオロース	牛肉、豚肉、ごぼう、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、たけのこ、しょうが、●醤油(小麦)、みりん、酒、にんにく、三温糖、塩、豆板醤、オイスターソース(かき)、でん粉、ごま油
	豆腐の中華スープ	絹ごし豆腐、えのき、にら、コーン、きくらげ、●薄口醤油(小麦)、酒、みりん、ごま油、塩、こしょう、かつお節、鶏がら
	ナッツと小魚のみつがらめ	アーモンド、カシューナッツ、●カエリ、ごま、三温糖、●醤油(小麦)、みりん、水あめ
28日 (木)	ポロポロジュシー	米、麦、豚肉、にんじん、小松菜、大根、ねぎ、しいたけ、赤みそ、●醤油(小麦)、塩、かつお節
	マーミナーチャンブルー	もやし、きゃべつ、にんじん、にら、厚揚げ、ツナ、●醤油(小麦)、塩、こしょう、油
	ウムニー	さつまいも、三温糖、●バター(乳)、シークワサー果汁
	果物	くだもの
29日 (金)	《沖縄そば》	
	沖縄そば	●小麦粉、植物油、塩、かん水
	三枚肉・かまぼこ	豚肉、みりん、●醤油(小麦)、酒、三温糖、にんにく、しょうが、かまぼこ(卵抜き)
	そば汁	ねぎ、しょうが、にんにく、●醤油(小麦)、みりん、酒、三温糖、塩、かつお節、豚骨
	ゴーヤーかき揚げ	ゴーヤー、さつまいも、ごぼう、にんじん、たまねぎ、●卵、●小麦粉、塩、大豆油
	パパイヤの甘酢和え	パパイヤ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、ツナ、●酢(小麦)、三温糖、●醤油(小麦)、シークワサー果汁



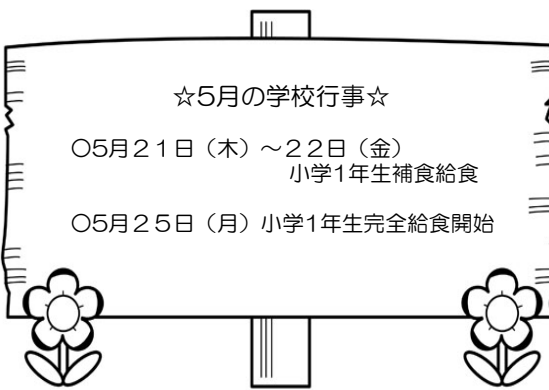
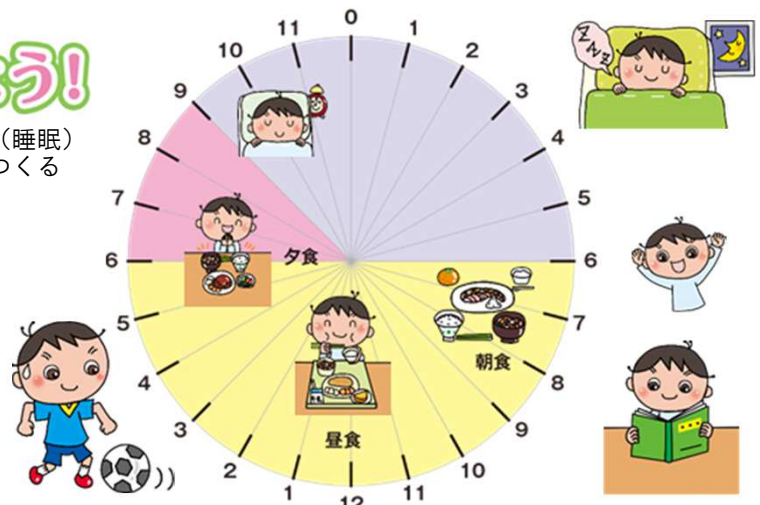
今年度は新型コロナウイルスの流行で、一ヶ月半ほど遅れての新年度のスタートになりました。子ども達は早く学校がスタートしないかと心待ちにしていたのではないのでしょうか？今年度も、もりもり食べて、元気いっぱい楽しい1年が過ごせるように、安全で安心なおいしい給食を届けます。また、おたよりなどで給食の様子を感じてもらえるようにしたいと思います。ご家庭でもたくさんの食の話が広がりますように。

きそく正しい生活しよう!

新学期が始まりました。運動・食事・休養(睡眠)をきちんととって、規則正しい生活リズムをつくるよう心がけましょう。



早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べることから1日が始まるようにすると、毎日の生活リズムが整いやすくなります。



ご家庭と給食の連携をよろしくお願いいたします

