

令和5年

5月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらく
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	体の調子をとのえる



学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	24	18
中学校		830	31	23

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
	魚の照り焼き 牛乳 竹の子ごはん なめこ汁	くだもの 牛乳 もずく丼(具) ごはん じゃがいものみそ汁	憲法記念日 連休中も夜更かしせず、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう!! エモエモ	みどりの日 端午の節句 端午の節句	こどもの日 こどもの日
小学校	C 510 P 24.9 F 18.1	C 542 P 20.8 F 16.3	C P F	C P F	C P F
中学校	C 593 P 29.2 F 20.7	C 653 P 24 F 18.1	C P F	C P F	C P F
こ ん だ て	8(月) ゴーヤーの日	9(火)	10(水) 黒糖の日	11(木)	12(金)
	ゴーヤーチップス 牛乳 ごはん ポークカレー	春雨サラダ 牛乳 中華風炊き込みご飯 キムチ炒め	黒糖アガラサー 牛乳 アーサー野菜そば さわやか和え	ハワイサラダ 牛乳 トマトリゾット チキンのパジル焼き	魚のごまだれ焼き 牛乳 ひじき炒め ごはん かぼちゃのみそ汁
小学校	C 539 P 17.5 F 17.1	C 527 P 22.8 F 15.3	C 554 P 23.5 F 18.2	C 429 P 17.9 F 23.3	C 562 P 25.8 F 18.1
中学校	C 647 P 20 F 19.2	C 605 P 26 F 16.9	C 662 P 28 F 20.4	C 501 P 20.7 F 27.5	C 681 P 30.7 F 20.8
こ ん だ て	15(月) 沖縄復帰記念日	16(火)	17(水)	18(木) 琉球料理の日	19(金)
	タピオカアングリー 牛乳 フーチバー入り豚飯 魚汁	スライスチーズ 牛乳 タコライス キャベツ ごはん ベジタブルスープ	ハ宝菜 牛乳 ごはん 中華コンスープ	タマナーチャンプルー 牛乳 しそ味ひじき ごはん シカムドゥチ	男爵コロッケ 牛乳 アスパラコンソテー 洋風雑炊
小学校	C 584 P 23.5 F 18.9	C 570 P 21.5 F 22.3	C 516 P 25.3 F 13.2	C 473 P 21.9 F 12.2	C 427 P 15.3 F 18.8
中学校	C 673 P 26.8 F 21	C 675 P 24.5 F 24.5	C 622 P 29.5 F 14.4	C 569 P 25.3 F 13.4	C 464 P 16.6 F 20.6
こ ん だ て	22(月)	23(火)	24(水) マンビカー給食	25(木) マンビカー給食	26(金) マンビカー給食
	パンプキンスコーン 牛乳 スパゲティナポリタン 花野菜サラダ	豆腐のそぼろあんかけ 牛乳 高菜ごはん 冬瓜のすまし汁	マンビカーの姿揚げ(島小・幼) アーサー卵焼き(北小・北中) ごはん 肉じゃが	マンビカーの姿揚げ(北中) 肉まん(北小・島小) ごはん ごぼうのチンジャオロース	マンビカーの姿揚げ(北小) ちくわのマヨネーズ焼き(島小・北中・幼稚園) ごはん デザートシー
小学校	C 513 P 17.5 F 16.6	C 506 P 21.1 F 18.8	C 509 P 21.6 F 13.3	C 521 P 17.9 F 17.4	C 522 P 21.8 F 17.4
中学校	C 583 P 19.7 F 18.3	C 591 P 24.7 F 21.4	C 609 P 25.4 F 14.5	C 614 P 20.1 F 19	C 640 P 26.7 F 19.5
こ ん だ て	29(月)	30(火)	31(水)	マンビカー給食の予定 5月24日(水) 島袋小学校・幼稚園 5月25日(木) 北中城中学校 5月26日(金) 北中城小学校	
	くだもの 豚肉のしょうが焼き 牛乳 かやくごはん 小松菜のみそ汁	チリコンカン 牛乳 コッペパン ヌードルスープ	カレーおから 牛乳 オレンジ ごはん けんちん汁		
小学校	C 525 P 23.5 F 18.4	C 546 P 25.2 F 16.9	C 500 P 19.6 F 14.2		
中学校	C 617 P 27.4 F 21.2	C 622 P 28.6 F 18.5	C 600 P 22.8 F 15.6		

※材料・天候によって献立を変更することがあります。



# マンビカー(シイラ)の姿揚げ

マンビカー給食も今年で26回目になりました!

毎年、北中城村の小中学校に、マンビカー(シイラ)の姿揚げを給食時間に各クラスに提供しています。5月はこどもの日があり、マンビカーをこいのほりにみたく、「子ども達が大きく元気に育ってほしい」という思いを込めて給食に出しています。

調理場職員もマンビカー給食の時には、より気合を入れてのぞんでいます。

調理場職員一同、子ども達が元気に伸び伸びとチャレンジすることをいつも応援しています。

いっぱい食べて、健康で元気なからだをつくってね。骨に気をつけて、美味しく召しあがれ♪

