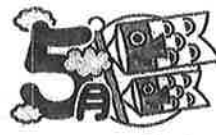


令和3年



# 給食だより

毎月19日は食育の日  
 19日は子ども達と食卓を囲んで、家庭で食事を楽しみましょう！  
 今帰仁村学校給食センター  
 56-2106

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。

<p>こんだて</p>	<p><b>今月のなきじん産食材</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャンボいんげん ・なす</li> <li>・ゴーヤー ・きゅうり</li> <li>・とまと ・えりんご</li> <li>・レタス ・ねぎ</li> <li>・パパイア ・にら</li> <li>・さやうり</li> </ul> <p>給食では、今帰仁村や県産、地元産食材を中心に活用し、給食提供に努めています。</p> <p>地元産食材情報、どしどし募集中！</p>	<p><b>由今月のうちな一行専食</b></p> <p><b>15日 復帰記念日献立</b></p> <p>沖縄県の本土復帰は今年で49年目となります。おじいちゃんやおばあちゃんから、当時のお話を聞いて、沖縄の歴史と平和の大切さを考える機会にして欲しいです。</p>	<p>5 (水)</p> <p><b>こどもの日</b></p>	<p>6 (木)</p> <p>★大豊ポーロ</p> <p>五色あえ</p> <p>若竹ごはん 魚汁</p> <p><b>こどもの日 (5月5日) 献立</b></p>	<p>7 (金) 天底小欠食</p> <p>みかん</p> <p>クープイリチー</p> <p>★ゴーヤーのかきあげ</p> <p>麦ごはん 沖縄みそ汁</p> <p><b>ゴーヤーの日 (5月8日) 献立</b></p>
<p>こんだて</p>	<p>10 (月)</p> <p>いんげんゴマあえ</p> <p>★親子どん (麦ごはん) あおさ汁</p> <p><b>母の日 (5月9日) 献立</b></p>	<p>11 (火)</p> <p>みかん</p> <p>ゴーヤーあえ</p> <p>焼きうどん だいがく芽</p>	<p>12 (水)</p> <p>アセロラポンチ</p> <p>とうふ入りミートローフ</p> <p>ジャガ芋のクリーム煮</p> <p><b>アセロラの日 (5月12日) 献立</b></p>	<p>13 (木)</p> <p>バナナ</p> <p>白身魚フライ</p> <p>ミニウイナーと春キャベツのスープ</p> <p>救給カレー</p> <p><b>非常食献立</b></p>	<p>14 (金) 今帰仁小欠食</p> <p>冷凍パイナップル</p> <p>からし菜あえ</p> <p>スルールのマース煮</p> <p>芋ごはん ★クーリジシ</p> <p><b>復帰記念日 (5月15日) 献立</b></p>
<p>こんだて</p>	<p>17 (月) 今帰仁中欠食</p> <p>みかん</p> <p>ピーズサラダ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>★ボンゴレスパゲティー</p>	<p>18 (火)</p> <p>もやし炒め</p> <p>豚のしょうが焼き</p> <p>麦ごはん なめこ汁</p>	<p>19 (水)</p> <p>アスパラソテー</p> <p>魚のホイル焼き</p> <p>グリーンスープ</p> <p>黒糖パン</p>	<p>20 (木)</p> <p>茎わかめのあえ物</p> <p>★中葉どん (麦ごはん) はるさめスープ</p>	<p>21 (金)</p> <p>みかん</p> <p>うじら豆腐</p> <p>★ピーナッツあえ</p> <p>★うりずんの頃じゅうし</p> <p>小満芒種 (スーマンボース-) (5月21日) 献立</p>
<p>こんだて</p>	<p>24 (月) 今帰仁小・兼次小 天底小 欠食</p> <p>中華くらげ和え</p> <p>坦々麺 ミルクかりんとう</p>	<p>25 (火)</p> <p>みかん</p> <p>ムジヌフ天ぷら</p> <p>くふあじゅうし</p> <p>パパイアの煮つけ</p> <p><b>アブシバレー (5月25日) 献立</b></p>	<p>26 (水)</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>★ゴーヤーたまごサンド</p> <p>バーガーパン ポークピピンズ</p>	<p>27 (金)</p> <p>オートミール菓子</p> <p>鶏ごぼう丼 (麦ごはん) もずく汁</p>	<p>28 (金)</p> <p>こんにゃくあえ</p> <p>とうふのチリソース</p> <p>あわごはん ★スーミータン</p> <p><b>こんにゃくの日 (5月29日) 献立</b></p>
<p>こんだて</p>	<p>31 (月)</p> <p>わかさぎのマリネ</p> <p>メキシカンライス</p> <p>★ボパイスープ</p>	<p><b>学校給食の栄養</b></p> <p>学校給食では、栄養素ごとに1日に摂取すべき量の33～40%をとれるようにしています。また、なかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えています。厚生労働省『日本人の食事摂取基準2020年版』では、食塩の目標量が成人男性で1日7.5g未満、成人女性で6.5g未満となりました。1食で使える食塩の量は、小さじ1/2程度です。塩味のとりすぎは生活習慣病の大きな原因になります。給食の味が薄いと感じる人は、毎日の食生活を振り返り、減塩について考えてみましょう。</p> <p>1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強くなり、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛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><b>5月病を吹き飛ばそう!</b></p> <p>食事 睡眠 運動</p>			

学校給食費は、期限内に納めましょう。