令和７年度
今帰仁村学校給食センター
Tel：56-2106

5月 給食だより

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。

学校給食摂取基準
＊エネルギー650kcal（小学校）
＊エネルギー830kcal（中学校）
＊たんぱく質（小中共通）
摂取エネルギ-全体の13～20％
＊脂　質（小中共通）
摂取エネルギ-全体の20～30％

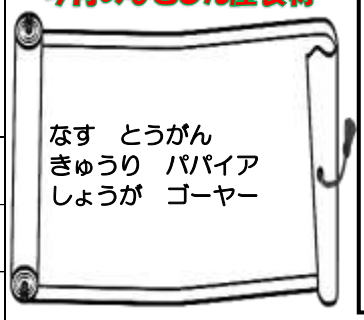
生活リズムを見直そう

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。
新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？　朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

給食では、今帰仁村や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。

今月のなきじん産食材



✿今月のうちなー行事食✿

5月１５日　本土復帰記念
１５日（木）に沖縄の本土復帰を記念した献立を提供します。復帰から今年で５３年目になります。沖縄の歴史と平和の大切さを考える機会にしてほしいです。

	1(木)	2(金)
こんだて	★抹茶蒸しパン 牛乳 キャベツとナス和え ★かきたまうどん	牛乳 ★くるみ和え ★親子丼（麦ごはん） 冬瓜のすり流し汁
あか	ぎゅうにゅう　とりにく　ちきあぎ　あぶらあげ　わかめ　たまご　あおまめ　しろいんげんまめ　とうにゅう	ぎゅうにゅう　とりにく　たまご　ちきあぎ　あぶらあげ
き	うどん　でんぷん　さとう　ごまあぶら　こむぎこ　バター	こめ　むぎ　あぶら　さとう　でんぷん　くるみ
みどり	たまねぎ　にんじん　ながねぎ　しょうが　きゃべつ　なす　まっちゃ	たまねぎ　にんじん　しいたけ　ながねぎ　とうがん　こまつな　はくさい　ほうれんそう　もやし　しいたけ

	7(水)	8(木)	9(金)
こんだて	牛乳 柏餅 五色和え 若竹ごはん 魚のお汁	牛乳 ★バナナ ゴーヤーチップス 麦ごはん 肉じゃが	牛乳 寒天の中華和え さつま芋のシークヮーサー煮 ジャージャー麺
あか	ぎゅうにゅう　とりにく　あぶらあげ　あかざかな　みそ	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず　みそ　とりにく　かんてん
き	こめ　むぎ　あぶら　さとう　ごま　かしわもち	こめ　むぎ　じゃがいも　あぶら　さとう　でんぷん	ちゅうかめん　ごまあぶら　あぶら　さとう　でんぷん　さつまいも　ごま
みどり	たけのこ　こんにゃく　にんじん　ねぎ　とうがん　えりんぎ　きゃべつ　もやし　きゅうり　あかぴーまん　コーン	たまねぎ　にんじん　しいたけ　こんにゃく　いんげん　ゴーヤー　ばなな	たまねぎ　なす　たけのこ　にんにく　だいこん　きゅうり　にんじん　こまつな

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
こんだて	牛乳 果物 ひじき和え じゃが芋のそぼろ煮 麦ごはん	牛乳 ★ポーク卵サンド ゴーヤーサラダ ★バーガーパン ★かぼちゃスープ ポーク卵サンドを作ろう♪	牛乳 ミニたいやき 鶏ごぼう丼（麦ごはん） きのこたっぷり汁	牛乳 パイン ウサチー スルル小のマース煮 芋ごはん ★クーリジシ	牛乳 ★きな粉ナッツ チョレギサラダ 麦ごはん タットリタン
あか	ぎゅうにゅう　とりにく　あつあげ　ひじき	ぎゅうにゅう　とりにく　マーガリン　白いんげん豆 ポーク缶　たまご　おから　つな	ぎゅうにゅう　とりにく　ちくわ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　こんぶ　たまご　きびなご つな　あぶらあげ	ぎゅうにゅう　とりにく　わかめ　のり　きなこ
き	こめ　むぎ　あぶら　じゃがいも　さとう　でんぷん　はちみつ	パン　じゃがいも　あぶら　こむぎこ　でんぷん　マヨネーズ	こめ　むぎ　あぶら　さとう　ごま　でんぷん　ミニたいやき	こめ　むぎ　さつまいも	こめ　むぎ　じゃがいも　あぶら　さとう　ごまあぶら　ごま　アーモンド　くるみ
みどり	しょうが　きくらげ　しいたけ　たまねぎ　にんじん　こんにゃく　いんげん　きゅうり　きゃべつ	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん　パセリ　ほうれんそう　ゴーヤー　きゅうり	ごぼう　たまねぎ　にんじん　きぬさや　こんにゃく　たけのこ　えりんぎ　しめじ　えのき　だいこん	とうがん　ごぼう　しいたけ　きくらげ　こまつな　きゅうり　ぱぱいあ　にんじん　パイン	たまねぎ　にんじん　ながねぎ　しょうが　にんにく　きゃべつ　こまつな　きゅうり

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
こんだて	牛乳 ★人参シリシリー うじら豆腐 黒米ごはん 中身汁	牛乳 果物 おかか和え ★しらすトースト 豆乳汁	牛乳 ★パインカステラ ★ピーナツ和え うりずんの頃じゅうしぃ 小満芒種によせて	牛乳 ★紅芋チーズケーキ 海藻サラダ ペペロンチーノ	牛乳 ブロッコリーのレモン和え ★魚のチーズソース焼き 麦ごはん もずくスープ
あか	ぎゅうにゅう　ぶたなかみ　ぶたにく　とうふ　さかなのすりみ　ひじき　あおまめ　たまご　つな	しらす　みそ　チーズ　のり　ぶたにく　とうにゅう	ぎゅうにゅう　アーサ　あさり　とりにく　みそ　たまご	ぎゅうにゅう　とりにく　ベーコン　わかめ　つのまた　こんぶ　あおまめ　つな　クリームチーズ　たまご	ぎゅうにゅう　もずく　とうふ　しろみざかな　だっしふんにゅう　チーズ　つな
き	こめ　もちこめ　くろまい　やまいも　あぶら　でんぷん	パン　マヨネーズ　じゃがいも　さとう	こめ　むぎ　ごま　さとう　ピーナツバター　こむぎこ　マーガリン	スパゲティ　あぶら　ながいも　さとう　べにいも　コンスターチ　マーガリン	こめ　むぎ　マヨネーズ　さとう
みどり	こんにゃく　しいたけ　しょうが　にんじん　ぱぱいあ　にら　きくらげ	パプリカ　たまねぎ　コーン　だいこん　にんじん　えのき　こんにゃく　ながねぎ　きゃべつ　くだもの	うっちん　にんじん　だいこん　もやし　きゅうり　パイン缶	きゃべつ　にんじん　しめじ　いんげん　こまつな　にんにく　パセリ　ぱぱいあ	えのき　ねぎ　たまねぎ　えりんぎ　パセリ　ブロッコリー　カリフラワー　あかぴーまん　きいろピーマン

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
こんだて	牛乳 ★麩炒め 焼きのり 納豆みそ もちきびごはん 豚汁 ジャンボおにぎりを作ろう♪	牛乳 ★中華くらげ和え 豆腐のチリソース 中華風ちまきご飯	牛乳 ★バナナ ★元気サラダ マグロカツ 麦ごはん 勝つカレー 中体連応援献立	牛乳 いんげんのごま和え さばの西京焼き 麦ごはん けんちん汁	牛乳 黒糖アガラサー ★ゴーヤーチャンプルー 黒米ごはん シカムドゥチ ユッカヌヒー（旧５月４日）
あか	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ　みそ　たまご　つな　なっとう　のり	ぎゅうにゅう　とりにく　とうふ　ちゅうかくらげ	ぎゅうにゅう　まぐろかつ　ひよこまめ　ミックスビーンズ　あおまめ	ぎゅうにゅう　とりにく　さば　みそ　あぶらあげ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　かまぼこ　たまご　とうにゅう
き	こめ　もちきび　さといも　ふ　あぶら　さとう	こめ　もちこめ　あぶら　ごまあぶら　こむぎこ　さとう　でんぷん	こめ　むぎ　あぶら　じゃがいも	こめ　むぎ　ごまあぶら　さといも　ごま　さとう	こめ　もちこめ　くろまい　あぶら　きょうりきこ　こくとう
みどり	だいこん　にんじん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ　きゃべつ　もやし　にんじん　こまつな	しいたけ　たけのこ　にんじん　ねぎ　しょうが　にんにく　たまねぎ　きくらげ　だいこん　きゅうり	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ　えりんぎ　にんにく　ブロッコリー　きゃべつ　コーン　バナナ	だいこん　ごぼう　にんじん　こんにゃく　ながねぎ　いんげん　もやし	こんにゃく　とうがん　しいたけ　ゴーヤー　きゃべつ　にんじん