

○アレルギー表示について
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて28品目を表示しています。

表示義務8品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ	アーモンド・あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま カシューナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・マカダミアナッツ・やまいも

- しょうゆは(小麦・大豆)、酢・特濃酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。
- 海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)、あさりなどは、えび・かにの混入の可能性があります。
- 揚げ油は数回使用します。アレルギーで気になる方は、給食センターまでご連絡下さい。

※ 宜野湾市立学校給食センターのアレルギー除去対応食材は★マークで表示しており、給食センターでの対応は次の通りです。

(○) …対応可能 (×) …対応不可

※ 除去食対応は、学校および給食センターと処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行うものです。

- 食材、その他の都合により献立を変更することがあります。
- 学校給食費は、期限内に収めましょう。
- 給食予定(アレルギー詳細)献立表、給食だより等は、毎月宜野湾市学校給食センターのホームページに記載しています。

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
1日 (木)	牛乳	牛乳				大謝名小
	ごはん		こめ			
	とんじる	ぶたにく、とうふ(大豆)、みそ(大豆)	大豆油、さといも	しょうが、ごぼう、れんこん、こんにゃく、にんじん、だいこん、長ねぎ	酒、かつおぶし	
	にんじんしりしりー (卵:○)	ツナ、★たまご	大豆油	にんじん、たまねぎ、にら	酒、しお、しょうゆ	
	れんこんいりひらつくね(小麦:×)	★レンコン入り平つくね(小麦・鶏肉・大豆)				
2日 (金)	牛乳	牛乳				大山小 大謝名小
	ミートスパゲッティ (小麦:○)	ぎゅうにく、ぶたにく、だいす	★スパゲティ(小麦)、さとう、大豆油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、トマト	トマトソース(大豆)、ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)	
	ポテトサラダ	ツナ	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、さとう	コーン、たまねぎ、きゅうり、ピクルス	しお、こしょう	
	くるまふとりにくのナゲット (小麦:×)	★くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏肉・大豆)				
7日 (水)	牛乳	牛乳				こどもの日献立
	たけのこごはん	とりにく、油揚げ(大豆)、白かまぼこ	こめ、麦、大豆油	たけのこ、にんじん、しいたけ、えだまめ(大豆)	しょうゆ、しお、かつおぶし、チキンブイヨン(鶏肉)	
	とうがんのそぼろに	とりにく、だいす、厚揚げ(大豆)	さとう、大豆油、でん粉	とうがん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、えだまめ(大豆)、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、かつおぶし	
	かまぼこのごもくあげ	ごもくあげ(大豆)				
	かしわもち		かしわもち			

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
8日 (木) ゴーヤの日	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	とうがんとアーサのみそしる	アーサ、とうふ(大豆)、みそ(大豆)		にんじん、とうがん、えのきたけ	かつおぶし	
	ゴーヤのツナあえ	ツナ	さとう	ゴーヤ、きゅうり、にんじん、コーン、シークワサー	しょうゆ、酢	
	とりにくのでりやき	とりにく	さとう	しょうが	しょうゆ、みりん、酒	
9日 (金) 黒糖の日献立	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	シカムドゥチ	ぶたにく、黄かまぼこ(大豆)		こんにゃく、だいこん、しょうが、しいたけ	しお、しょうゆ、かつおぶし	
	せんざりイリチー	こんぶ、ぶたにく、油揚げ(大豆)	さとう、大豆油	きりぼしだいこん、こんにゃく、にんじん	しょうゆ、みりん、酒、しお、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	こくとうアガラサー(小麦×)		★黒糖アガラサー(小麦)			
12日 (月) アセロラの日	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	あさりのみそしる	あさり、とうふ(大豆)、みそ(大豆)		こまつな、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	酒、かつおぶし	
	もずくどん(ぐ)	もずく、ぶたにく	さとう、でん粉、大豆油	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、にんにく	しょうゆ、みりん、酒、しお、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	アセロラポンチ		アセロラジュレ(りんご)	みかん、パイン、もも、ナタデココ		
13日 (火)	牛乳	牛乳				
	きなこあげパン(小学校) (小麦・乳:×)	きなこ(大豆)、だっしぶんにゅう(乳)	★給食パン(小麦・乳・大豆)、さとう、こくとう、大豆油			
	コッペパン(中学校) (小麦・乳:×)		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	ちゅらキャロットのスープ (小麦:○)	ぶたにく、無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも、大豆油、★小麦粉、米サラダ油	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、パセリ	しお、こしょう、★乳なしホワイトルウ(小麦・豚肉)、チキンフィヨン(鶏肉)	
	ブロッコリーソテー	とりにく	オリーブ油	ブロッコリー、エリンギ、キャベツ、にんじん、コーン、たまねぎ	しょうゆ、しお、こしょう	
	いちごジャム(中学校)		いちごジャム			
14日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	おいものみそしる	みそ(大豆)	じゃがいも、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ	かつおぶし	
	ひじきいため	ひじき、ぶたにく、だいず、白かまぼこ	さとう、大豆油	えだまめ(大豆)、こんにゃく、にら、にんじん、もやし	しょうゆ、みりん、しお、かつおぶし	
	てづくりアーモンドふりかけ	糸けすり、しらす、青のり	アーモンド、ごま、さとう		しょうゆ	
15日 (木) 本土復帰記念の日	牛乳	牛乳				
	クファージュシー	ぶたにく、油揚げ(大豆)、白かまぼこ	こめ、大豆油	にんじん、しいたけ、ねぎ	しお、しょうゆ、みりん、酒、かつおぶし、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	タマナーチャンプルー	ぶたにく、チキアギ(大豆)、とうふ(大豆)、糸けすり	大豆油	キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、にら	しお、しょうゆ、酒	
	さばのみそやき	さば、麦みそ(大豆)	さとう	しょうが	みりん	

普天間第二小
真志喜中

揚げ油
1回目
使用

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
16日 (金)	牛乳	牛乳				普天間小 嘉数中
	むぎごはん		こめ、麦			
	はくさいのスープ	とりにく、無添加ベーコン (豚肉)	でん粉	はくさい、にんじん、コー ン	酒、チキンブイヨン(鶏肉)、 しお、こしょう、しょうゆ	
	ガパオライス(ぐ)	とりにく、だいず	さとう、大豆油	たまねぎ、ピーマン、赤 ピーマン、黄ピーマン、に んじん、パジル、にんに く	しお、こしょう、しょう ゆ、ナンプラー、みりん、 トウバンジャン(大豆)、オイ スターソース(大豆)	
	ひゅうがなつ(みかん)			ひゅうがなつ		
19日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	さかなじる	赤魚、とうふ(大豆)、みそ (大豆)		とうがん、しめじ、長ね ぎ、しょうが	酒、かつおぶし	
	デクニーイリチー	ぶたにく、チキアギ(大豆)、 糸けすり	大豆油	だいごん、にんじん、こま つな	酒、しょうゆ、みりん、し お	
	べにいもごまだんご		紅芋ごま団子(豚肉・牛肉・ 大豆・ごま)・大豆油			
20日 (火)	牛乳	牛乳				揚げ油 2回目 使用
	きなこあげパン(中 学校) (小麦・乳：×)	きなこ(大豆)、だっしふ んにゅう(乳)	★給食パン(小麦・乳・大 豆)、さとう、こくとう、 大豆油			
	コッパン(小学校) (小麦・乳：×)		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	ミネストローネ	とりにく、無添加ベーコン (豚肉)、白いんげん豆	じゃがいも、さとう、オ リーブ油	にんじん、たまねぎ、セロ リ、にんにく、トマト、パ ジル	白ワイン、しお、こしょ う、しょうゆ、チキンブイ ヨン(鶏肉)	
	いろどりやさいの さっぱりサラダ	無添加ハム(豚肉・大豆)	オリーブ油、さとう	キャベツ、にんじん、きゅ うり、コーン、シークワ サー	りんご酢(りんご)、しお、こ しょう	
	いちごジャム(小学校)		いちごジャム			
21日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	なめこのみそしる	とうふ(大豆)、わかめ、みそ (大豆)		なめこ、しめじ、えのきた け、長ねぎ	かつおぶし	
	やさしいため	ぶたにく、油揚げ(大豆)、糸 けすり	大豆油、ごま油(ごま)	キャベツ、にんじん、もや し、こまつな	酒、しょうゆ、しお	
	アーサ入りあつやき たまご (卵：×)	★アーサ入り卵焼き(卵・小 麦・大豆)				
22日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	ハヤシライス (小麦：○)	ぶたにく	さとう、★小麦粉、米サラ ダ油、大豆油	たまねぎ、にんじん、しめ じ、マッシュルーム、パセ リ、にんにく、トマト	★ハヤシライス(小麦・大豆・ 牛肉)、ケチャップ、★デミ グラスソース(小麦・鶏肉)、 ウスターソース、ポークブ イヨン(鶏肉・豚肉)	
	アーモンドとまめのサラダ	ひよこまめ	アーモンド、ノンエッグマ ヨネーズ(大豆)、さとう	ブロッコリー、きゅうり、 赤ピーマン、パジル	しょうゆ、酢	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
23日 (金)	牛乳	牛乳				揚げ油 3回目 使用
	ちゅうかふうおこわ	とりにく、油揚げ(大豆)	こめ、もち米、大豆油	しめじ、にんじん、たけのこ、えだまめ(大豆)	酒、しょうゆ、しお、かつおぶし、チキンブイヨン(鶏肉)	
	パンサンスー		はるさめ、ごま、ごま油(ごま)、さとう	きゅうり、もやし、にんじん	しょうゆ、酢、しお	
26日 (月)	牛乳	牛乳				普天間小 大山小
	ごはん		こめ			
	につけ	ぶたにく、こんぶ、厚揚げ(大豆)、ちくわ	さとう、大豆油	だいこん、こんにゃく、にんじん、絹さや	かつおぶし、しょうゆ、みりん、しお、酒	
27日 (火)	牛乳	牛乳				揚げ油 廃油
	トマトリゾット	ぶたにく	こめ、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、アスパラガス、しめじ、コーン、にんにく、トマト	ケチャップ、しお、こしょう、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)	
	カリフラワーソテー	とりにく	オリーブ油	カリフラワー、エリンギ、キャベツ、にんじん、ヤングコーン、たまねぎ	しょうゆ、しお、こしょう	
28日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	ちゅうかコーンスープ	とりにく	ごま油(ごま)、でん粉	コーン、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、しょうが	しょうゆ、しお、チキンブイヨン(鶏肉)、かつおぶし	
	ホイコーロー	ぶたにく	さとう、大豆油、ごま油(ごま)	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが	テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)、しお、しょうゆ、酒、トウバンジャン(大豆)	
りんご			りんご			
29日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	かきたまじる(卵：○)	★たまご	でん粉	こまつな、えのきたけ、長ねぎ、にんじん	みりん、しょうゆ、しお、かつおぶし、だしこんぶ	
	さといもとだいこんのそぼろに	とりにく、だいず、厚揚げ(大豆)	さといも、さとう、大豆油	だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、えだまめ(大豆)、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、かつおぶし	
あぶらみそ	ツナ、みそ(大豆)	さとう、ごま、大豆油	しょうが	酒、みりん		
30日 (金)	牛乳	牛乳				大謝名小6 年
	カレーうどん(小麦：○)	ぶたにく、なると、油揚げ(大豆)	★うどん(小麦)、大豆油	にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう	カレー粉、★カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)、ウスターソース、しょうゆ、しお、かつおぶし	
	きりぼしだいこんのごまサラダ	しらす干し	ねりごま(ごま)、さとう	きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、えだまめ(大豆)、シークワサー	酢、しお	
カットコーン			コーン			



5月 の給食配ぜん図

☆☆衛生面 に気 を付 けよう☆☆

学校給食の栄養基準量	1日エネルギー	1日のたんぱく質	1日の脂質
小学校	850 kcal	21.1~32.3g	14.4~21.6g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.6g

098-897-8560

<p>こ ん だ て</p>	<p>石けんを使って 手を洗おう!</p> <p>手が菌の運び屋?!</p> <p>手はいろいろなものに触れるので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。</p>		<p>1(木) 沖縄県産のにんじんは今は旬(しゅん)です!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>648</td><td>P</td><td>25.2</td><td>F</td><td>25.3</td></tr> <tr><td>E</td><td>805</td><td>P</td><td>31.1</td><td>F</td><td>31</td></tr> </table>	E	648	P	25.2	F	25.3	E	805	P	31.1	F	31	<p>2(金) よくかんで食べるように意識しよう!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>528</td><td>P</td><td>25.5</td><td>F</td><td>18.9</td></tr> <tr><td>E</td><td>619</td><td>P</td><td>30.5</td><td>F</td><td>21.9</td></tr> </table>	E	528	P	25.5	F	18.9	E	619	P	30.5	F	21.9																																					
E	648	P	25.2	F	25.3																																																												
E	805	P	31.1	F	31																																																												
E	528	P	25.5	F	18.9																																																												
E	619	P	30.5	F	21.9																																																												
<p>こ ん だ て</p>	<p>5(月)</p>	<p>6(火)</p> <p>ふいかえ休日</p>	<p>7(水) 5/5こどもの日。みんなの健やかな成長を願っています</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>656</td><td>P</td><td>31.5</td><td>F</td><td>18.4</td></tr> <tr><td>E</td><td>732</td><td>P</td><td>39.7</td><td>F</td><td>20.5</td></tr> </table>	E	656	P	31.5	F	18.4	E	732	P	39.7	F	20.5	<p>8(木) ゴーヤー食べて、これからやってくる夏をのりきろう!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>541</td><td>P</td><td>25.1</td><td>F</td><td>15.2</td></tr> <tr><td>E</td><td>649</td><td>P</td><td>29.6</td><td>F</td><td>17.2</td></tr> </table>	E	541	P	25.1	F	15.2	E	649	P	29.6	F	17.2	<p>9日(金) こくとうの日。こくとうアガラサーは手づくりだよ!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>705</td><td>P</td><td>20.7</td><td>F</td><td>29.1</td></tr> <tr><td>E</td><td>826</td><td>P</td><td>23.3</td><td>F</td><td>33.1</td></tr> </table>	E	705	P	20.7	F	29.1	E	826	P	23.3	F	33.1																								
E	656	P	31.5	F	18.4																																																												
E	732	P	39.7	F	20.5																																																												
E	541	P	25.1	F	15.2																																																												
E	649	P	29.6	F	17.2																																																												
E	705	P	20.7	F	29.1																																																												
E	826	P	23.3	F	33.1																																																												
<p>こ ん だ て</p>	<p>12(月) アセロラの日。アセロラはビタミンCがたっぷり!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>575</td><td>P</td><td>21.8</td><td>F</td><td>13.2</td></tr> <tr><td>E</td><td>684</td><td>P</td><td>25.2</td><td>F</td><td>14.3</td></tr> </table>	E	575	P	21.8	F	13.2	E	684	P	25.2	F	14.3	<p>13(火) 今年度初のあげパン登場です~!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>662</td><td>P</td><td>22.8</td><td>F</td><td>27.3</td></tr> <tr><td>E</td><td>690</td><td>P</td><td>22.8</td><td>F</td><td>25</td></tr> </table>	E	662	P	22.8	F	27.3	E	690	P	22.8	F	25	<p>14(水) ひじきは鉄分やカルシウムが豊富だよ!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>603</td><td>P</td><td>22.7</td><td>F</td><td>20.1</td></tr> <tr><td>E</td><td>716</td><td>P</td><td>25.9</td><td>F</td><td>22.5</td></tr> </table>	E	603	P	22.7	F	20.1	E	716	P	25.9	F	22.5	<p>15(木) 5/15は沖縄が日本に復帰した記念日です。</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>700</td><td>P</td><td>26.5</td><td>F</td><td>36.7</td></tr> <tr><td>E</td><td>815</td><td>P</td><td>30.7</td><td>F</td><td>43</td></tr> </table>	E	700	P	26.5	F	36.7	E	815	P	30.7	F	43	<p>16(金) ひゅうがなつは、今の時期おいしいみかんだよ!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>580</td><td>P</td><td>26.7</td><td>F</td><td>13.6</td></tr> <tr><td>E</td><td>689</td><td>P</td><td>30.7</td><td>F</td><td>14.8</td></tr> </table>	E	580	P	26.7	F	13.6	E	689	P	30.7	F	14.8
E	575	P	21.8	F	13.2																																																												
E	684	P	25.2	F	14.3																																																												
E	662	P	22.8	F	27.3																																																												
E	690	P	22.8	F	25																																																												
E	603	P	22.7	F	20.1																																																												
E	716	P	25.9	F	22.5																																																												
E	700	P	26.5	F	36.7																																																												
E	815	P	30.7	F	43																																																												
E	580	P	26.7	F	13.6																																																												
E	689	P	30.7	F	14.8																																																												
<p>こ ん だ て</p>	<p>19(月) デークニってなあに??</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>628</td><td>P</td><td>24</td><td>F</td><td>20.7</td></tr> <tr><td>E</td><td>734</td><td>P</td><td>27.5</td><td>F</td><td>22.9</td></tr> </table>	E	628	P	24	F	20.7	E	734	P	27.5	F	22.9	<p>20(火) 野菜はおなかのおそうじしてくれる働きがあるよ!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>521</td><td>P</td><td>19.3</td><td>F</td><td>15.6</td></tr> <tr><td>E</td><td>655</td><td>P</td><td>24.5</td><td>F</td><td>23.1</td></tr> </table>	E	521	P	19.3	F	15.6	E	655	P	24.5	F	23.1	<p>21(水) めめりのあるなめこ! みんなは好きですか?</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>621</td><td>P</td><td>26.4</td><td>F</td><td>24.8</td></tr> <tr><td>E</td><td>728</td><td>P</td><td>29.5</td><td>F</td><td>27.7</td></tr> </table>	E	621	P	26.4	F	24.8	E	728	P	29.5	F	27.7	<p>22(木) まめにはどんな栄養があるんだろう?</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>818</td><td>P</td><td>18.5</td><td>F</td><td>41.4</td></tr> <tr><td>E</td><td>974</td><td>P</td><td>21.3</td><td>F</td><td>47.8</td></tr> </table>	E	818	P	18.5	F	41.4	E	974	P	21.3	F	47.8	<p>23(金) もち米を使用したおこわ。お味はどう?</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>616</td><td>P</td><td>19.3</td><td>F</td><td>26.1</td></tr> <tr><td>E</td><td>718</td><td>P</td><td>23.3</td><td>F</td><td>30.1</td></tr> </table>	E	616	P	19.3	F	26.1	E	718	P	23.3	F	30.1
E	628	P	24	F	20.7																																																												
E	734	P	27.5	F	22.9																																																												
E	521	P	19.3	F	15.6																																																												
E	655	P	24.5	F	23.1																																																												
E	621	P	26.4	F	24.8																																																												
E	728	P	29.5	F	27.7																																																												
E	818	P	18.5	F	41.4																																																												
E	974	P	21.3	F	47.8																																																												
E	616	P	19.3	F	26.1																																																												
E	718	P	23.3	F	30.1																																																												
<p>こ ん だ て</p>	<p>26(月) ごはんは、体と脳のエネルギー源!!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>645</td><td>P</td><td>20.2</td><td>F</td><td>27.6</td></tr> <tr><td>E</td><td>767</td><td>P</td><td>23.4</td><td>F</td><td>31.5</td></tr> </table>	E	645	P	20.2	F	27.6	E	767	P	23.4	F	31.5	<p>27(火) 沖縄近海でとれたマグロのフライ。お味はいかが?</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>519</td><td>P</td><td>22.3</td><td>F</td><td>25.1</td></tr> <tr><td>E</td><td>600</td><td>P</td><td>26</td><td>F</td><td>28.5</td></tr> </table>	E	519	P	22.3	F	25.1	E	600	P	26	F	28.5	<p>28(水) ホイコーローは、人気メニューの一つです★</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>629</td><td>P</td><td>17.9</td><td>F</td><td>25.4</td></tr> <tr><td>E</td><td>742</td><td>P</td><td>20.5</td><td>F</td><td>29</td></tr> </table>	E	629	P	17.9	F	25.4	E	742	P	20.5	F	29	<p>29(木) あぶらみそには、ツナを入れてうま味アップ!!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>588</td><td>P</td><td>25.1</td><td>F</td><td>15.5</td></tr> <tr><td>E</td><td>702</td><td>P</td><td>29.2</td><td>F</td><td>17.1</td></tr> </table>	E	588	P	25.1	F	15.5	E	702	P	29.2	F	17.1	<p>30(金) カレーうどん、じつは野菜たっぷり!</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>430</td><td>P</td><td>17.6</td><td>F</td><td>22.5</td></tr> <tr><td>E</td><td>489</td><td>P</td><td>19.5</td><td>F</td><td>25.4</td></tr> </table>	E	430	P	17.6	F	22.5	E	489	P	19.5	F	25.4
E	645	P	20.2	F	27.6																																																												
E	767	P	23.4	F	31.5																																																												
E	519	P	22.3	F	25.1																																																												
E	600	P	26	F	28.5																																																												
E	629	P	17.9	F	25.4																																																												
E	742	P	20.5	F	29																																																												
E	588	P	25.1	F	15.5																																																												
E	702	P	29.2	F	17.1																																																												
E	430	P	17.6	F	22.5																																																												
E	489	P	19.5	F	25.4																																																												

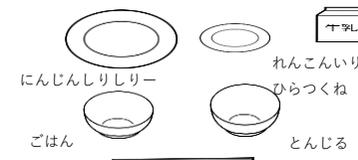
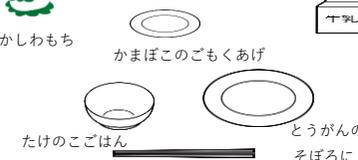
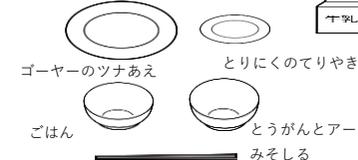
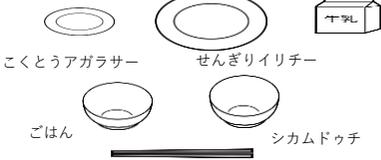
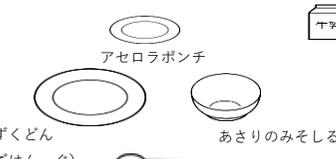
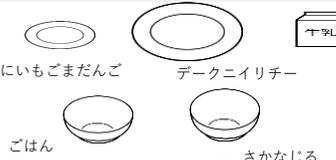
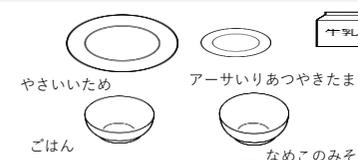
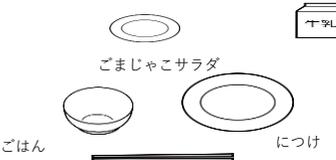
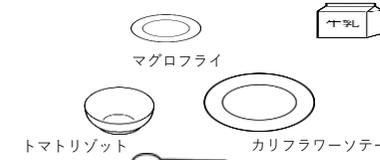
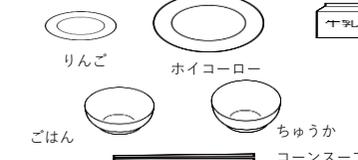
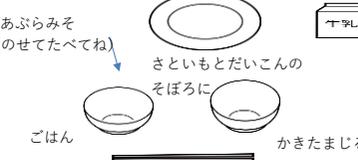
5月 の給食配ぜん図



☆☆衛生面に気を付けよう☆☆

学校給食の 栄養基準量	エネルギー 小学生 850 kcal 中学生 830 kcal	たんぱく質 小学生 21.1~22.9g 中学生 21.0~21.5g	脂質 小学生 14.4~21.6g 中学生 18.4~27.7g
----------------	---------------------------------------	---	--

098-897-8560

<p>こ ん だ て</p>	<p>て きん はこ や 手が菌の運び屋？！</p> <p>て きん はこ や 手はいろいろなものに触れるので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、 ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。 しょくちゅうどくよぼう せつ つか て あら たいせつ かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。</p> 		<p>1(木) 沖縄産のにんじんは今が旬(しゅん)です！</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>648</td><td>P</td><td>25.2</td><td>F</td><td>25.3</td></tr> <tr><td>E</td><td>805</td><td>P</td><td>31.1</td><td>F</td><td>31</td></tr> </table>	E	648	P	25.2	F	25.3	E	805	P	31.1	F	31	<p>2(金) よくかんで食べるように意識しよう！</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>528</td><td>P</td><td>25.5</td><td>F</td><td>18.9</td></tr> <tr><td>E</td><td>619</td><td>P</td><td>30.5</td><td>F</td><td>21.9</td></tr> </table>	E	528	P	25.5	F	18.9	E	619	P	30.5	F	21.9																																					
E	648	P	25.2	F	25.3																																																												
E	805	P	31.1	F	31																																																												
E	528	P	25.5	F	18.9																																																												
E	619	P	30.5	F	21.9																																																												
<p>こ ん だ て</p>	<p>5(月)</p> 	<p>6(火)</p> <p>ふいかえ休日</p>	<p>7(水) 5/5こどもの日。みんなの健やかな成長を願っています</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>656</td><td>P</td><td>31.5</td><td>F</td><td>18.4</td></tr> <tr><td>E</td><td>732</td><td>P</td><td>35.7</td><td>F</td><td>20.5</td></tr> </table>	E	656	P	31.5	F	18.4	E	732	P	35.7	F	20.5	<p>8(木) ゴーヤー食べて、これからやってくる夏をのりきろう！</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>541</td><td>P</td><td>25.1</td><td>F</td><td>15.2</td></tr> <tr><td>E</td><td>649</td><td>P</td><td>29.6</td><td>F</td><td>17.2</td></tr> </table>	E	541	P	25.1	F	15.2	E	649	P	29.6	F	17.2	<p>9日(金) こくとうの日。こくとうアガラサーは手づくりだよ！</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>705</td><td>P</td><td>20.7</td><td>F</td><td>29.1</td></tr> <tr><td>E</td><td>826</td><td>P</td><td>23.3</td><td>F</td><td>33.1</td></tr> </table>	E	705	P	20.7	F	29.1	E	826	P	23.3	F	33.1																								
E	656	P	31.5	F	18.4																																																												
E	732	P	35.7	F	20.5																																																												
E	541	P	25.1	F	15.2																																																												
E	649	P	29.6	F	17.2																																																												
E	705	P	20.7	F	29.1																																																												
E	826	P	23.3	F	33.1																																																												
<p>こ ん だ て</p>	<p>12(月) アセロラの日。アセロラはビタミンCがたっぷり！</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>575</td><td>P</td><td>21.8</td><td>F</td><td>13.2</td></tr> <tr><td>E</td><td>684</td><td>P</td><td>25.2</td><td>F</td><td>14.3</td></tr> </table>	E	575	P	21.8	F	13.2	E	684	P	25.2	F	14.3	<p>13(火) ちゅらキャロットは、糸満市でとれた人参だよ！</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>662</td><td>P</td><td>22.8</td><td>F</td><td>27.3</td></tr> <tr><td>E</td><td>690</td><td>P</td><td>22.8</td><td>F</td><td>25</td></tr> </table>	E	662	P	22.8	F	27.3	E	690	P	22.8	F	25	<p>14(水) ひじきは鉄分やカルシウムが豊富だよ！</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>603</td><td>P</td><td>22.7</td><td>F</td><td>20.1</td></tr> <tr><td>E</td><td>716</td><td>P</td><td>25.9</td><td>F</td><td>22.5</td></tr> </table>	E	603	P	22.7	F	20.1	E	716	P	25.9	F	22.5	<p>15(木) 5/15は沖縄が日本に復帰した記念日です。</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>700</td><td>P</td><td>26.5</td><td>F</td><td>36.7</td></tr> <tr><td>E</td><td>815</td><td>P</td><td>30.7</td><td>F</td><td>43</td></tr> </table>	E	700	P	26.5	F	36.7	E	815	P	30.7	F	43	<p>16(金) ひゅうがなつは、今の時期おいしいみかんだよ！</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>580</td><td>P</td><td>26.7</td><td>F</td><td>13.6</td></tr> <tr><td>E</td><td>689</td><td>P</td><td>30.7</td><td>F</td><td>14.8</td></tr> </table>	E	580	P	26.7	F	13.6	E	689	P	30.7	F	14.8
E	575	P	21.8	F	13.2																																																												
E	684	P	25.2	F	14.3																																																												
E	662	P	22.8	F	27.3																																																												
E	690	P	22.8	F	25																																																												
E	603	P	22.7	F	20.1																																																												
E	716	P	25.9	F	22.5																																																												
E	700	P	26.5	F	36.7																																																												
E	815	P	30.7	F	43																																																												
E	580	P	26.7	F	13.6																																																												
E	689	P	30.7	F	14.8																																																												
<p>こ ん だ て</p>	<p>19(月) デークニってなあに？</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>628</td><td>P</td><td>24</td><td>F</td><td>20.7</td></tr> <tr><td>E</td><td>734</td><td>P</td><td>27.5</td><td>F</td><td>22.9</td></tr> </table>	E	628	P	24	F	20.7	E	734	P	27.5	F	22.9	<p>20(火) 今年度初の揚げパン登場です～！！</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>521</td><td>P</td><td>19.3</td><td>F</td><td>15.6</td></tr> <tr><td>E</td><td>655</td><td>P</td><td>24.5</td><td>F</td><td>23.1</td></tr> </table>	E	521	P	19.3	F	15.6	E	655	P	24.5	F	23.1	<p>21(水) めめりのあるなめこみんなは好きですか？</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>621</td><td>P</td><td>26.4</td><td>F</td><td>24.8</td></tr> <tr><td>E</td><td>728</td><td>P</td><td>29.5</td><td>F</td><td>27.7</td></tr> </table>	E	621	P	26.4	F	24.8	E	728	P	29.5	F	27.7	<p>22(木) まめにはどんな栄養があるんだろう？</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>818</td><td>P</td><td>18.5</td><td>F</td><td>41.4</td></tr> <tr><td>E</td><td>974</td><td>P</td><td>21.3</td><td>F</td><td>47.8</td></tr> </table>	E	818	P	18.5	F	41.4	E	974	P	21.3	F	47.8	<p>23(金) もち米を使用したおこわ。お味はどう？</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>616</td><td>P</td><td>19.3</td><td>F</td><td>26.1</td></tr> <tr><td>E</td><td>718</td><td>P</td><td>22.3</td><td>F</td><td>30.1</td></tr> </table>	E	616	P	19.3	F	26.1	E	718	P	22.3	F	30.1
E	628	P	24	F	20.7																																																												
E	734	P	27.5	F	22.9																																																												
E	521	P	19.3	F	15.6																																																												
E	655	P	24.5	F	23.1																																																												
E	621	P	26.4	F	24.8																																																												
E	728	P	29.5	F	27.7																																																												
E	818	P	18.5	F	41.4																																																												
E	974	P	21.3	F	47.8																																																												
E	616	P	19.3	F	26.1																																																												
E	718	P	22.3	F	30.1																																																												
<p>こ ん だ て</p>	<p>26(月) ごはんは、体と脳のエネルギー源！！</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>645</td><td>P</td><td>20.2</td><td>F</td><td>27.6</td></tr> <tr><td>E</td><td>767</td><td>P</td><td>23.4</td><td>F</td><td>31.5</td></tr> </table>	E	645	P	20.2	F	27.6	E	767	P	23.4	F	31.5	<p>27(火) 沖縄近海でとれたマグロのフライ。お味はいかが？</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>519</td><td>P</td><td>22.3</td><td>F</td><td>25.1</td></tr> <tr><td>E</td><td>600</td><td>P</td><td>26</td><td>F</td><td>28.5</td></tr> </table>	E	519	P	22.3	F	25.1	E	600	P	26	F	28.5	<p>28(水) ホイコーローは、人気メニューの一つです★</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>629</td><td>P</td><td>17.9</td><td>F</td><td>25.4</td></tr> <tr><td>E</td><td>742</td><td>P</td><td>20.5</td><td>F</td><td>29</td></tr> </table>	E	629	P	17.9	F	25.4	E	742	P	20.5	F	29	<p>29(木) あぶらみそには、ツナを入れてうま味アップ！！</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>588</td><td>P</td><td>25.1</td><td>F</td><td>15.5</td></tr> <tr><td>E</td><td>702</td><td>P</td><td>29.2</td><td>F</td><td>17.1</td></tr> </table>	E	588	P	25.1	F	15.5	E	702	P	29.2	F	17.1	<p>30(金) カレーうどん、じつは野菜たっぷり♡</p>  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>430</td><td>P</td><td>17.6</td><td>F</td><td>22.5</td></tr> <tr><td>E</td><td>489</td><td>P</td><td>19.5</td><td>F</td><td>25.4</td></tr> </table>	E	430	P	17.6	F	22.5	E	489	P	19.5	F	25.4
E	645	P	20.2	F	27.6																																																												
E	767	P	23.4	F	31.5																																																												
E	519	P	22.3	F	25.1																																																												
E	600	P	26	F	28.5																																																												
E	629	P	17.9	F	25.4																																																												
E	742	P	20.5	F	29																																																												
E	588	P	25.1	F	15.5																																																												
E	702	P	29.2	F	17.1																																																												
E	430	P	17.6	F	22.5																																																												
E	489	P	19.5	F	25.4																																																												