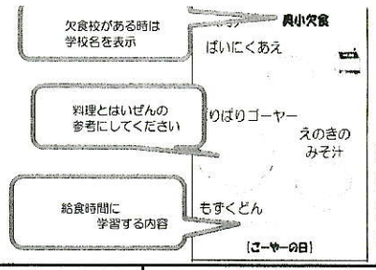
5月 給食だより



2024年(令和6年)
国頭村立学校給食センター
TEL: 0980-41-2088
FAX: 0980-41-5015

※ 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。
※ 予定献立表（アレルギー表）も合わせてご覧ください。

こんだて

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。

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。

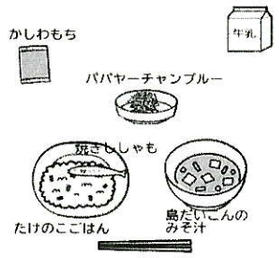
生活リズムを整えるためのポイント

- 起きたら、朝日を浴びる
- 朝食をよくかんで食べる
- 昼間は外で体を動かす
- 食事は決まった時間に食べる
- 早めに布団に入る　寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。

1(水)

【どんな朝ごはんを食べているの？】

2(木) 辺土名小・奥間小欠食

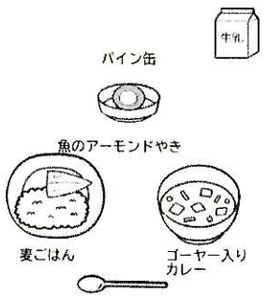


【端午の節句】

3(金)

6(月)

7(火)



【明日はゴーヤーの日】

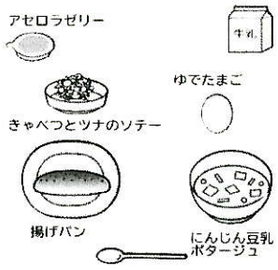
8(水)

【ヨーグルト】

9(木)

【食事のマナー】

10(金)



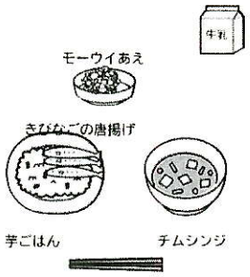
【アセロラ】

こんだて

13(月)

【オレンジ】

14(火)



【沖縄本土復帰記念】

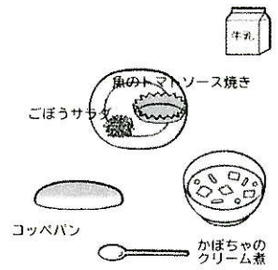
15(水)

【たんぱく質】

16(木)

【よい姿勢】

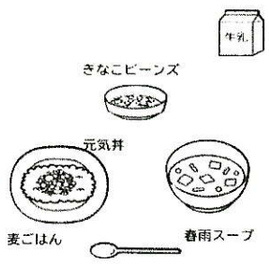
17(金)



【クイナの日】

こんだて

20(月) 辺土名小欠食



【だいず】

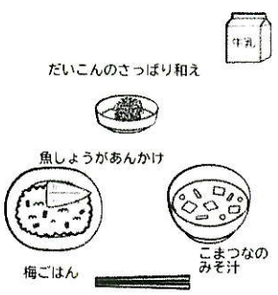
21(火)

【キャベツ】

22(水)

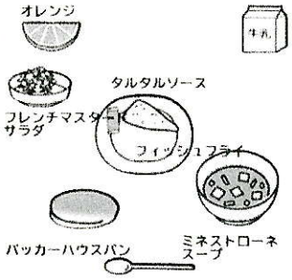
【タンタン焼きそば】

23(木)



【熱中症を防ごう】

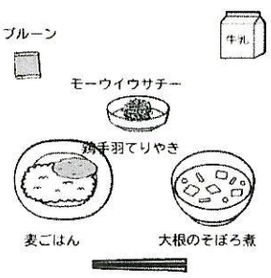
24(金)



【手洗い】

こんだて

27(月)



【たまねぎクイズ】

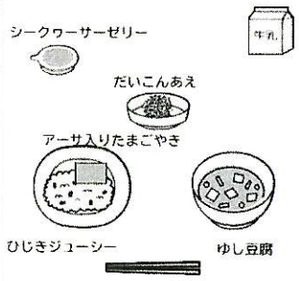
28(火)

【朝ごはんを食べよう】

29(水)

【SDGs】

30(木) 安田小５年生欠食



【おjはしを上手に使おう】

31(金) 安田小５年生欠食

【すいか】

令和6年5月　詳細献立表（アレルギー）

国頭村給食センター　0980-41-2088

日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
1	焼きうどん	豚肉,油揚げ,糸けずり	うどん,油	にんじん,たまねぎ,しいたけ,キャベツ,にら	しょうゆ，みりん，こしょう
(水)	魚の天ぷら	しいら,卵	小麦粉,油	イーチョーバー	酒
牛乳	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	じゃがいも,油,三温糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,しいたけ,グリンピース	しょうゆ,かつお節,みりん
	バナナ			バナナ	
2	たけのこごはん	ひじき,鶏肉,油揚げ	米,麦	たけのこ,ねぎ,にんじん	かつお節,しょうゆ,酒,みりん
(木)	だいこんのみそ汁	油揚げ,麦みそ		こまつな,だいこん,しいたけ	かつお節
牛乳	焼きししゃも	ししゃも			
	パパヤーチャンプルー	島豆腐,糸けずり	油	青パパイア,にんじん,にら	しょうゆ
	かしわもち		かしわもち(大豆)		
7	麦ごはん		米,麦		
(火)	ゴーヤー入りカレー	豚肉,スキムミルク	じゃがいも,小麦粉,バター(乳),油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ゴーヤー	カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆),カレー粉,ウスターソース,鶏だし,酒,ウージーパウダー
牛乳	魚のアーモンドやき	しいら	アーモンド,マヨネーズ（卵抜）		粒マスタード,酒,こしょう
	パイン缶			パイン	
8	奥みどりジェノベーゼ	ベーコン,チーズ	スパゲティ（小麦粉）,油,オリーブ油	にんにく,にんじん,ぶなしめじ,奥みどり,たまねぎ,マッシュルーム	こしょう,ジェノバペースト(乳)
	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ(乳・小麦・鶏肉・大豆)			
(水)	豆乳マッシュポテト	白いんげん,豆乳,ベーコン	じゃがいも,油	パセリ,にんじん	こしょう
牛乳	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	バナナ,もも,パイン,いちご	
9	麦ごはん		米,麦		
(木)	とうふのみそチーズ焼き	島豆腐,麦みそ,チーズ	油,三温糖,ごま油,でん粉	ズッキーニ,たまねぎ,ぶなしめじ	しょうゆ,酒,みりん
牛乳	糸かまぼこのすまし汁	かまぼこ		だいこん,にんじん,こまつな,しいたけ	しょうゆ,かつお節,だし昆布,酒,みりん
	ごまあえ	寒天,ひじき	ごま,三温糖,ごま油	キャベツ,モーウイ,コーン	しょうゆ
	納豆	納豆(小麦・大豆)			
10	揚げパン	きなこ	油,はったい粉,黒糖,コッペパン,アーモンド,三温糖		
(金)	にんじん豆乳ポタージュ	白いんげん,豆乳,スキムミルク,生クリーム	じゃがいも,バター(乳),米粉	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー	鶏だし,こしょう
牛乳	きゃべつとツナのソテー	ツナ	油	キャベツ,だいこん,ピーマン,きくらげ,にんにく	しょうゆ
	ゆでたまご	卵			
	アセロラゼリー		アセロラゼリー(りんご)		
13	麦ごはん		米,麦		
(月)	鶏汁	鶏肉,こんぶ,麦みそ		だいこん,ごぼう,こまつな,にんじん	かつお節
牛乳	いんげんのごまあえ	ツナ	ごま,三温糖	いんげん,キャベツ,にんじん,コーン	しょうゆ
	豚肉シークヮーサーやき	豚肉	三温糖	しょうが,シークヮーサー	しょうゆ,みりん,酒
	オレンジ			オレンジ	
14	芋ごはん		米,麦,さつまいも		
(火)	きびなごの唐揚げ	きびなご	小麦粉,でん粉,油		こしょう
牛乳	チムシンジ	豚肉,豚レバー,赤みそ,白みそ	じゃがいも	だいこん,しまにんじん,葉ねぎ,にんにく	かつお節
	モーウイあえ		グラニュー糖	モーウイ,にんじん,きゅうり	酢
15	スパゲティミートソース	豚肉	スパゲティ（小麦粉）,オリーブ油	にんじん,たまねぎ,いんげん,マッシュルーム,にんにく,トマト	ケチャップ,ウスターソース,デミグラスソース(小麦・鶏肉),こしょう
(水)	豆乳オムレツ	豆乳,卵	じゃがいも,ふ	たまねぎ,赤ピーマン,ピーマン	こしょう
牛乳	ブロッコリーときゃべつのコールスロー	ハム	ドレッシング	キャベツ,にんじん,ブロッコリー	
	カラギごま菓子		ごま,アーモンド,黒糖,水あめ	レーズン	カラギ
	オレンジ			オレンジ	
16	麦ごはん		米,麦		
(木)	マーボーだいこん	豚肉,だいず,オイスターソース,赤みそ	油,三温糖,ごま油,でん粉	だいこん,たまねぎ,にんじん,青パパイア,にら,きくらげ,にんにく,しょうが	甜麺醤（小麦・大豆）,コチジャン(大豆),しょうゆ,トウバンジャン(大豆),鶏だし
牛乳	シューマイ	ポークシューマイ(豚肉・小麦)			
	バンサンスー	ハム,たまご	はるさめ,三温糖,ごま	きゅうり,もやし	しょうゆ,酢
17	コッペパン		コッペパン		
(金)	かぼちゃのクリーム煮	鶏肉,生クリーム,スキムミルク,白いんげん	さつまいも,小麦粉,バター(乳)	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,セロリ,カリフラワー,アスパラガス,にんにく	鶏だし,こしょう
牛乳	魚のトマトソース焼き	しいら	オリーブ油,三温糖	トマト,たまねぎ,マッシュルーム,にんにく,バジル	ケチャップ,こしょう
	ごぼうサラダ	鶏肉	ごま,マヨネーズ(卵抜き),三温糖	きゅうり,こまつな,にんじん,ごぼう	酢,しょうゆ
20	麦ごはん		米,麦		
(月)	元気丼	鶏肉	でん粉,油,三温糖,ごま油	にんにく,たまねぎ,にんじん,きくらげ,にら,オクラ,しょうが	しょうゆ,コチジャン(大豆),酒
牛乳	春雨スープ	肉団子(小麦・牛肉・大豆・豚肉・鶏肉)	はるさめ	にんじん,とうがん,こまつな,しょうが	しょうゆ,かつお節
	きなこビーンズ	大豆 ,きな粉	アーモンド,三温糖		
21	麦ごはん		米,麦		
(火)	きゃべつのみそ汁	島豆腐,赤みそ,白みそ		にんじん,キャベツ,えのきたけ	かつお節
牛乳	鶏のマスタード焼き	鶏肉	マヨネーズ（卵抜き）	たまねぎ	粒マスタード,こしょう
	きゅうりの梅漬け	糸寒天,ちくわ	グラニュー糖	きゅうり,梅肉	酢
	オレンジ			オレンジ	
22	タンタン焼きそば	豚肉	沖縄そば,ごま,ごま油	こまつな,にんじん,キャベツ,たまねぎ,たけのこ,きくらげ,にら	しょうゆ,トウバンジャン(大豆),酢,みりん,ポークブイヨン
(水)	わかめスープ	わかめ,寒天	三温糖	にんじん,だいこん,たまねぎ,ぶなしめじ	鶏だし,しょうゆ,こしょう
牛乳	豆腐の中華風ねぎソース	厚揚げ	ごま,三温糖,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,長ねぎ	しょうゆ,酢,酒
	豆乳パンナコッタ	豆乳パンナコッタ(大豆・りんご)			
23	梅ごはん		米,麦	梅	
(木)	こまつなのみそ汁	麦みそ		こまつな,だいこん,しいたけ,こんにゃく	かつお節
牛乳	魚しょうがあんかけ	しいら	三温糖,はちみつ,ごま	にんにく,しょうが,豆苗	しょうゆ,酒,みりん
	だいこんのさっぱり和え	ツナ	オリーブ油,三温糖	だいこん,きゅうり,こまつな,にんじん,シークヮーサー	しょうゆ,酢
24	パッカーハウスパン		パーカーハウスパン		
(金)	ミネストローネスープ	鶏肉	スパゲッティ,油	たまねぎ,キャベツ,だいこん,こまつな,トマト,にんにく	鶏だし,こしょう
牛乳	フィッシュフライ	しいら	小麦粉,パン粉,ごま,油		こしょう
	フレンチマスタードサラダ	ハム	ドレッシング	キャベツ,きゅうり,黄ピーマン	粒マスタード
	タルタルソース		タルタルソース(大豆)		
	オレンジ			オレンジ	
27	麦ごはん		米,麦		
(月)	大根のそぼろ煮	豚肉,厚揚げ	でん粉,油	だいこん,にんじん,たまねぎ,きくらげ,しょうが,にんにく,こまつな,しいたけ	かつお節,しょうゆ
牛乳	モーウイウサチー	かまぼこ	三温糖,ごま	モーウイ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢
	鶏手羽てりやき	鶏肉	三温糖,ごま	しょうが	しょうゆ,みりん,酒
	プルーン			プルーン	
28	麦ごはん		米,麦		
(火)	さばのしょうが焼き	さば	三温糖,はちみつ	しょうが	しょうゆ,酢,酒,みりん
牛乳	あぶらあげのみそ汁	油揚げ,麦みそ		こまつな,だいこん,しいたけ	かつお節
	ひじきのツナ和え	ひじき,島豆腐,ツナ	ごま油,三温糖	赤ピーマン,だいこん,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢
29	冷やし中華	ハム	中華めん,ごま油,ごま,三温糖	にんじん,きゅうり,もやし,オクラ	
	錦糸卵：別配缶／たれ	錦糸卵			たれ小袋(小麦・大豆)
(水)	もずくスープ	もずく,豆腐		にんじん,こまつな,とうがん,きくらげ	しょうゆ,かつお節,鶏だし,酒,みりん
牛乳	ギョーザ	ギョーザ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)			
	バナナ			バナナ	
30	ひじきジューシー	豚肉,ちきあぎ,ひじき	米,麦,油	ごぼう,にんじん,ねぎ	しょうゆ,かつお節,豚だし
	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐		豆苗,しょうが	しょうゆ,かつお節
(木)	アーサ入りたまごやき	卵,しらすぼし,アーサ	ふ,油	たまねぎ,にんじん	しょうゆ,かつおだし,こしょう
牛乳	だいこんあえ	ツナ	ごま,三温糖	にんじん,だいこん,きゅうり,にんにく	酢,しょうゆ
	シークヮーサーゼリー		シークヮーサーゼリー		
31	コッペパン		コッペパン		
(金)	あさりのカレースープ	あさり	じゃがいも,油	とうがん,ぶなしめじ,トマト,たまねぎ	カレー粉,しょうゆ,鶏だし
牛乳	スティックドッグ	スティックドッグ(小麦・牛肉・豚肉)			ケチャップ
	ブロッコリーソテー	ウインナー	油	ブロッコリー,カリフラワー,にんじん,ぶなしめじ,にんにく	しょうゆ,こしょう
	すいか			すいか	

※加工品はできるだけアレルゲン28品目の表示をしています。揚げ油は連続して2･3回使用しています。