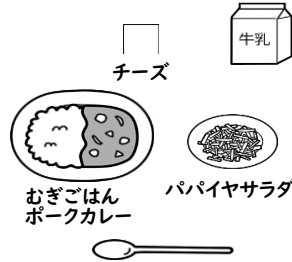
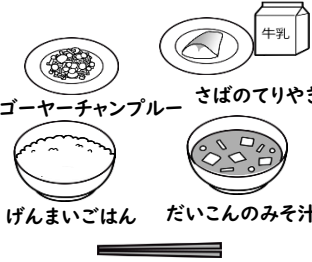
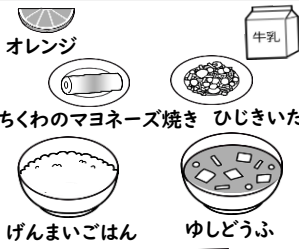
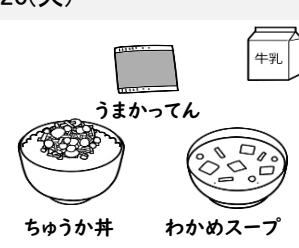
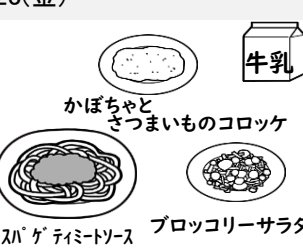


5月の予定献立表

※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。
※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。

食品群	体内でのほたらき
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	32.5	21.7
中学校		830	41.5	27.6

こ ん だ て	新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。 5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温があがることもあり、体がまだ暑さになれていないため、熱中症には特に注意が必要です。 新しい環境への疲れも出てくる頃ですので、睡眠をしっかりとって 体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。   朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。  食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。		1(木)  厚揚げ、ぶた肉、魚そうめん、牛乳、もずく ごま油、さとう、油、ごま、むぎ、こめ キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、ながねぎ、りんご、にんにく、しょうが、しいたけ C 613 P 21.1 F 21.6 C 747 P 25.3 F 25.6		2(金) こどもの日(5日)献立  厚揚げ、かまぼこ、ぶた肉、昆布、きびなご、牛乳 こむぎ粉、でんぶん、かしわもち、さとう、油、もちきび、こめ こんにやく、とうがん、にんじん、ごまつな C 610 P 25.6 F 13.5 C 732 P 30.6 F 15.3
	あか	 おにぎり おにぎり+みそ汁 おにぎり+みそ汁+卵焼き			
	き				
	みどり				
	小学校				
中学校					
こ ん だ て	5(月) こどもの日  20 5月16日(金) 宮古島市 市制施行20周年記念 「みゃーく食材の日」を実施します。 ***** 宮古産牛肉・玉ねぎ・とうがんとにんじん・アスパラガス・メロン ***** 上記の材料は宮古島市産を使用しています! 給食に関わる全ての方々に感謝していただきます。		6(火) 振替休日		7(水)  ぶた肉、だいず、チーズ、牛乳、ハム じゃがいも、さとう、油、むぎ、こめ きゅうり、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、にんにく、プルーン、パパイア C 697 P 26.4 F 22.5 C 849 P 31.1 F 25.7
	あか			8(木) ゴーヤーの日  とうふ、ぶた肉、みそ、わかめ、さば、かつおぶし、たまご、牛乳 さとう、油、こめ、ローカット玄米 だいこん、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、しょうが C 648 P 32.4 F 26.9 C 797 P 39.5 F 32.2	
	き			9(金)  ぶた肉、ウインナー、スキムミルク、ツナ、きな粉、牛乳 じゃがいも、さとう、ことう、油、アーモンド、ごま、コッペパン キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、ごぼう C 620 P 25.1 F 25.2 C 778 P 31 F 30.5	
	みどり				
	小学校				
中学校					
こ ん だ て	12(月) 		13(火) 		14(水)  かまぼこ、ぶた肉、かつおぶし、とり肉、あおさ、牛乳 ごま油、さとう、油、ちゅうかめん、パン粉、こめ粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、ながねぎ、ほうさい、コーン、にんにく、しょうが、しいたけ、木くらげ、ごぼう C 581 P 28.6 F 19.5 C 678 P 33.9 F 21.3
	あか	とり肉、ベーコン、たまご、牛乳、ハム、マグロ団子 油、はるさめ、こめ キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、にんにく、グリーンピース C 601 P 22.8 F 20.8 C 722 P 26.6 F 23.8		15(木) 琉球料理の日  かまぼこ、ぶた肉、ツナ、みそ、たまご、とり肉、牛乳 油、切葱、もちきび、こめ、パン粉、でんぶん、さとう こんにやく、キャベツ、にら、にんじん、しいたけ、たまねぎ、れんこん、しょうが C 608 P 31.8 F 18 C 778 P 40.8 F 23.1	
	き			16(金) みゃーく食材の日  牛肉、牛乳 さとう、油、こめ、ローカット玄米 アスパラガス、たまねぎ、とうがん、にんじん、メロン、にんにく、しょうが C 553 P 31.6 F 13.5 C 668 P 37.1 F 14.8	
	みどり				
	小学校				
中学校					
こ ん だ て	19(月) 食育の日 		20(火) 		21(水)  とり肉、スキムミルク、たまご、牛乳 じゃがいも、さとう、油、でんぶん、コッペパン、チョコジャム セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、ほうれん草 C 633 P 25.7 F 23.8 C 800 P 32.5 F 29.2
	あか	とうふ、ぶた肉、みそ、わかめ、いわし、牛乳 油、さとう、でんぶん、こめ、ローカット玄米 キャベツ、たまねぎ、にんじん、なんこう、ごまつな、しょうが C 572 P 26.7 F 19.5 C 698 P 32.5 F 22.7		22(木)  ぶた肉、とり肉、みそ、★たまご、牛乳 でんぶん、油、こめ、ローカット玄米 キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、パナナ、コーン、たけのこ、ごまつな C 591 P 24.2 F 13.5 C 768 P 29.9 F 15	
	き			23(金)  ぶた肉、レバー、だいず、牛乳 油、スパゲティ、じゃがいも、さつまいも、さとう、パン粉 きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、かぼちゃ、ほうれん草 C 638 P 23.9 F 23.7 C 791 P 29.4 F 28.4	
	みどり				
	小学校				
中学校					
こ ん だ て	26(月) ☆開校記念日☆ 		27(火) 		28(水)  とうふ、白ごま、ぶた肉、とり肉、ツナ、牛乳 はちみつ、さとう、油、ごま、こめ、ローカット玄米 きゅうり、しょうが、たまねぎ、とうがん、にんじん、ピーマン、シークワーサー、しいたけ、きりぼしだいこん、ごまつな C 563 P 29.8 F 15.2 C 690 P 36.8 F 17.5
	あか	かまぼこ、ぶた肉、豚中身、牛乳、こんぶ、たまご メープルジャム、さとう、油、バター、こむぎ粉、黒米、こめ こんにやく、しょうが、にんじん、しいたけ、きりぼしだいこん C 691 P 27.4 F 21.4 C 799 P 32.5 F 23.3		29(木)  とうふ、ぶた肉、みそ、錦糸卵、とり肉、ひじき、牛乳 でんぶん、ごま油、さとう、油、ごま、こめ、ローカット玄米、こむぎ粉 きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、たけのこ、にんにく、しょうが、しいたけ、ほうれん草、キャベツ、コーン C 616 P 24.7 F 21.4 C 745 P 29.2 F 25.2	
	き				
	みどり				
	小学校				
中学校					