

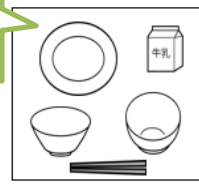
令和8年

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。



欠食がある時は学校名表示



金武町学校給食センター
TEL: 968-2640
FAX: 983-2107



<p>こんだて</p> <p>栄養士のひとこと</p>	<p>新生活の疲れが出ていませんか?</p> <p>新年度から1か月が経ちました。新しい環境にも慣れてきたころではないでしょうか。さて、ゴールデンウィーク明けは、緊張がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気にすごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましよう!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="608 493 898 809"> <p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえ、栄養のバランスが整いやすくなります。</p> </div> <div data-bbox="917 493 1207 809"> <p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p> </div> <div data-bbox="1226 493 1516 809"> <p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p> </div> </div>			<p>1(金) 小学校3校 欠食</p> <p>バナナ</p> <p>揚げ出し豆腐</p> <p>かやくごはん ひじきと鶏肉のごまあえ</p> <p>金武町で作られたお豆腐です。成長期はたんぱく質をしっかりとって、心と体の栄養を満たしましょう。</p>	
<p>こんだて</p> <p>栄養士のひとこと</p>	<p>4(月)</p> <p>かしわもち</p> <p>あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。</p> <p>たけのこ</p> <p>成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。</p>	<p>6(水)</p> <p>あしたも あさごはん たべておいでね~!</p>	<p>7(木) 5/5こどもの日 献立</p> <p>かしわもち</p> <p>さかなのしおこうじやき</p> <p>たけのこごはん はくさいのごまあえ</p> <p>こどもの日は、うちでお祝いした人も多いでしょうね。給食でも、健康を祈っておいしくいただきます。</p>	<p>8(金) ゴーヤーの日</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>ゴーヤーチップス</p> <p>むぎごはん チキンカレー</p> <p>ゴーヤーチップスならゴーヤーが食べられる!という声をよく聞きます。今日の給食はペロリできるかな♪</p>	
<p>こんだて</p> <p>栄養士のひとこと</p>	<p>11(月)</p> <p>ブロッコリーソテー</p> <p>あげパン</p> <p>チキンのトマトに</p>	<p>12(火) アセロラの日</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>マーミナーチャンプルー</p> <p>わかめごはん チムシンジ</p>	<p>13(水)</p> <p>オムレツ</p> <p>きのこピラフ</p> <p>ポテトサラダ</p>	<p>14(木)</p> <p>ごまがし</p> <p>おきなわ</p> <p>しおやきそば</p> <p>ゴーヤーのツナあえ</p>	<p>15(金) 本土復帰記念日</p> <p>いもてんぷら</p> <p>チキナーチャンプルー</p> <p>むぎごはん シカムドウチ</p> <p>アメリカの統治下におかれていた沖縄が1972年に日本に戻りました。沖縄の人々の願いが叶った大切な日です。</p>
<p>こんだて</p> <p>栄養士のひとこと</p>	<p>18(月) 金武中 欠食</p> <p>あげだし豆腐</p> <p>ひじきとりにくの ごまあえ</p> <p>かやくごはん</p>	<p>19(火) 食育の日</p> <p>いんげんのツナマヨあえ</p> <p>オレンジ</p> <p>とうがんともずくの そぼろに</p> <p>ゆかりごはん</p>	<p>20(水)</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>ひよこまめのチーズサラダ</p> <p>うっちゃんライス</p>	<p>21(木) 琉球料理の日</p> <p>もずくあつやきたまご</p> <p>あぶらみそ</p> <p>むぎごはん にくじゃが</p>	<p>22(金)</p> <p>ベビーチーズ</p> <p>にくそぼろどん</p> <p>むぎごはん ざっこくスープ</p> <p>ざっこくスープには、いろいろな種類の豆やお米が入っています。アレルギー献立表で確認してみてください。</p>
<p>こんだて</p> <p>栄養士のひとこと</p>	<p>25(月) 嘉芸小 欠食</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>とりのマーメレードやき</p> <p>県産きのこの コッペパン</p> <p>沖縄で育ったきのこを使用しています。沖縄のうまみたっぷりです。三角食をして、パンも上手に食べましょう。</p>	<p>26(火)</p> <p>ひじきいため</p> <p>ちくわのマヨネーズやき</p> <p>むぎごはん だいこんのみそしる</p> <p>ひじき炒めは、たんぱく質、鉄分、カルシウム、ビタミンがとれます。自分の体のためだと思って、食べましょう。</p>	<p>27(水)</p> <p>さかなのみそやき</p> <p>もずくり</p> <p>たきこみごはん</p> <p>こんにゃくの あえもの</p> <p>さばなどの青魚は、DHAやEPAなどの栄養が多いので、お家でも積極的に食べてほしい食材です。</p>	<p>28(木)</p> <p>キャベツメンチカツ</p> <p>ひじきチーズサラダ</p> <p>ナポリタンスパゲティー</p> <p>ナポリタンは、ピーマンが入ることで彩りよく仕上がります。ピーマンはビタミンCが多い野菜です。</p>	<p>29(金)</p> <p>バナナ</p> <p>パンバンジー</p> <p>むぎごはん マーボーへちま</p> <p>水分たっぷりのへちまは、夏の水分補給として昔から食べられてきました。暑い沖縄の先人の知恵だね。</p>

※材料・天候によって献立を変更することがあります。