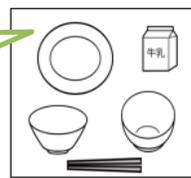




# 5月 こんだてひょう

欠食がある時は  
学校名表示



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。変更があった場合には学校にお知らせします。

<p>こんだて</p>	<h2>元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん</h2> <p>新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がかがえま す。毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始 まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネ ルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。</p> <p><b>朝ごはんの効果</b></p> <table border="1"> <tr> <td>やる気や集中力 が高まる</td> <td>イライラ しにくくなる</td> <td>運動能力 アップ</td> <td>便秘を 予防する</td> <td>生活リズムが 整う</td> </tr> </table>				やる気や集中力 が高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う	<p>1(木) 5/5こどもの日 献立</p> <p>かしわもち さばの塩こうじ焼き たけのこごはん だいごんのおかかあえ</p>	<p>2(金) 金武小・中川小・嘉芸小 欠食</p> <p>チキンの香草焼き マセドアンサラダ コッペパン 県産きのこのスープ</p>
やる気や集中力 が高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う							
<p>あかきみどり</p>	<p>5月 金武町生産食材</p> <p>パイナップル ねぎ 豆腐</p> <p>学校給食では金武町内 生産食材、沖縄県産食材 を中心に活用し給食を提 供しています。</p>				<p>7(水)</p> <p>魚のチーズマヨ焼き ビーンズサラダ スパゲティミートソース</p>	<p>8(木) ゴーヤーの日</p> <p>フルーツ白玉 ゴーヤーチップス 麦ごはん 米粉の野菜カレー</p>	<p>9(金)</p> <p>ハンバーグ コールスローサラダ バーガーパン 野菜たっぷり トマトスープ</p>				
<p>あかきみどり</p>	<p>12(月) アセロラの日</p> <p>アセロラゼリー あげだし豆腐 かやくごはん きのわかめの 和え物</p>	<p>13(火)</p> <p>ホイコーロー ぎょうざ 麦ごはん 春雨スープ</p>	<p>14(水)</p> <p>バナナ もずく丼 麦ごはん 大根のみそ汁</p>	<p>15(木) 本土復帰記念日</p> <p>もやしの和え物 きびなごのからあげ いもごはん シカドゥッチ</p>	<p>16(金)</p> <p>オレンジ チリコンカン 全粒粉パン コーンスープ</p>						
<p>あかきみどり</p>	<p>牛乳、豆腐、油揚げ、チリメン、とり肉、きのわかめ こめ、こんにやく、かたくり粉、ごま油、さとう、油、 ごま、麦、ゼリー</p>	<p>牛乳、ぶた肉、とり肉、みそ こめ、ごま油、さとう、油、ごま、麦</p>	<p>牛乳、油揚げ、もずく、ぶた肉、みそ、わかめ こめ、かたくり粉、油、麦</p>	<p>牛乳、ぶた肉、ツナ、かまぼこ、きのわかめ、きび なご こめ、かたくり粉、ごま油、油、ごま、麦、さつまい も</p>	<p>牛乳、大豆たんぱく、ぶた肉、とり肉、赤いんげ ん豆 パン、じゃがいも、さとう、油</p>						
<p>あかきみどり</p>	<p>19(月) 金武中 欠食</p> <p>ごまジャコサラダ キャベツ入りつくね 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮</p>	<p>20(火)</p> <p>肉野菜のしょうがいため 赤魚のみそ焼き 麦ごはん もずくのすまし汁</p>	<p>21(水)</p> <p>メンチカツ 塩焼きそば 枝豆サラダ</p>	<p>22(木)</p> <p>オレンジ ひきじのナムル 麦ごはん マーボー豆腐</p>	<p>23(金)</p> <p>ブロッコリーソテー あげパン チキンのトマト煮</p>						
<p>あかきみどり</p>	<p>牛乳、あつあげ、チリメン、ぶた肉、わかめ、つく ね こめ、かたくり粉、ごま油、さとう、油、ごま、麦</p>	<p>牛乳、豆腐、もずく、ぶた肉、みそ、赤魚 こめ、さとう、油、麦</p>	<p>牛乳、ぶた肉、ハム、ひきじ、メンチカツ 沖縄そば、ごま油、さとう、ごま、ドレッシング</p>	<p>牛乳、豆腐、大豆たんぱく、ぶた肉、みそ、ひき じ こめ、かたくり粉、ごま油、油、ごま、麦</p>	<p>牛乳、ぶた肉、脱脂粉乳、大豆、きな粉、とり肉 パン、じゃがいも、さとう、黒糖、油</p>						
<p>あかきみどり</p>	<p>26(月) 嘉芸小 欠食</p> <p>オレンジ ほうれんそうオムレツ ジャーマンポテト コーンと枝豆ピラフ</p>	<p>27(火)</p> <p>パイナップルと豚肉の炒め いわしのみそ煮 麦ごはん わかたけ汁</p>	<p>28(水)</p> <p>黒糖スコーン ポテトとブロッコリー のサラダ ジャコの梅スパゲティ</p>	<p>29(木)</p> <p>からしなのおかかあえ さばのごま風味焼き 麦ごはん けんちん汁</p>	<p>30(金)</p> <p>ビタミンサラダ ほきのマスタード焼き あみパン マッシュルームスープ</p>						
<p>あかきみどり</p>	<p>牛乳、とり肉、ベーコン、オムレツ こめ、じゃがいも、油、麦</p>	<p>牛乳、豆腐、ぶた肉、いわし、みそ、さつまあげ こめ、ごま油、さとう、油、ごま、麦</p>	<p>牛乳、チリメン、ヨーグルト じゃがいも、バター、さとう、黒糖、油、スパゲ ティ、こむぎこ</p>	<p>牛乳、豆腐、チリメン、さば、かつおぶし こめ、ごま、さとう、ごま、麦、さいとも</p>	<p>牛乳、ホキ、とり肉、ツナ、ベーコン、ホキ、白いん げん豆 パン、こむぎこ、バター、三温糖</p>						
<p>あかきみどり</p>	<p>玉ねぎ、コーン、人参、ピーマン、オレンジ、えだま め、にんにく、ほうれんそう</p>	<p>人参、パイナップル、えのき、たけのこ、いんげん 豆</p>	<p>こまつな、コーン、人参、長ねぎ、赤ピーマン、ブ ロッコリー、うめ</p>	<p>からしな、大根、人参、ねぎ、しいたけ、ほうれん そう、キャベツ</p>	<p>玉ねぎ、コーン、にんじん、人参、黄ピーマン、赤ピー マン、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、シークワーサー</p>						