

令和6年 5月 よていにんだてひょう

座間味村立学校給食共同調理場
TEL: 098-987-2707
FAX: 098-987-2707

食品群	体内ではたらく
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

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に別紙の「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。

学校給食の栄養基準量		G=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650	21.1~32.5
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7	

こ ん だ て	えいよう ★ 栄養素のはたらき ★				
	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
あ か き み ど り					
こ ん だ て	1(水) こどもの日献立 さばのしおこうじやき かしわもち ごはん すましじる		2(木) 座校・慶校欠食 (座幼・阿嘉幼校あ) ブロッコリーの おかかあえ 幼のみ)ゼリー たけのごごはん とんじる		きゆうしよくもくひよう 今月の給食目標 食べ物の 栄養を知り 好ききらいを なくそう
あ か き み ど り	牛乳、とり肉、豆腐、わかめ、さば 米、かしわもち ほうれん草、にんじん、えのき		牛乳、とり肉、白かまぼこ、ぶた肉、豆腐、みそ、糸けずり 米、こめ油、ごま、ごま油 人参、タケノコ、シイタケ、ごぼう、青豆、大根、玉ねぎ、コンニャク、ブロッコリー、もやし、ピーマン		
こ ん だ て	7(火) ひじきのいりに たまねぎの むぎごはん みそしる		8(水) ゴーヤーの日献立 ゴーヤーチップス ごはん とうがんの そばろに		9(木) アセロラの日 (※アセロラの日:5/12) 座間味幼:年少さん給食スタート 幼のみ) アセロラゼリー だいこんサラダ チキンカレー
あ か き み ど り	牛乳、豆腐、わかめ、みそ、ひじき、ツナ、大豆、チキアギ 米、大麦、こめ油、三温糖 玉ねぎ、えのき、ねぎ、にんじん、こんにやく、いんげん		牛乳、とり肉、レバー、大豆、厚揚げ 米、こめ油、小麦粉、三温糖、でんぶん、大豆油 冬瓜、にんじん、玉ねぎ、いんげん、ゴーヤー		牛乳、ちくわ、わかめ、ぶた肉 米、でんぶん、こめ油、ごま油 にんじん、えのき、ホウレンソウ、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、たけのこ、キクラゲ、シウガ
こ ん だ て	13(月) さかなの みそマヨやき むぎごはん さつまじる		14(火) アセロラの日 (※アセロラの日:5/12) アセロラゼリー もずくてんぷら やさいもりうどん		10(金) 阿校・慶校欠食 やさいの ごもくいため ごはん わかめスープ
あ か き み ど り	牛乳、豆腐、みそ、ホキ 米、大麦、マヨネーズ、三温糖、さつま芋 大根、にんじん、ねぎ、玉ねぎ、パセリ		牛乳、ぶた肉、油揚げ、もずく、ツナ、たまご うどん、三温糖、小麦粉、大豆油、アセロラゼリー シイタケ、マイタケ、人参、白菜、チンゲン菜、長ねぎ、ゴボウ、ピーマン		牛乳、とり肉 米、大麦、じゃが芋、こめ油、アセロラゼリー 人参、玉ねぎ、赤ピーマン、大根、ブロンズ、きゅうり、キャベツ、コーン
こ ん だ て	20(月) やさいの おかかあえ タルタル ソース チキンなんばん むぎごはん なめこじる		21(火) もずくといとかまぼこ のすのもの クファ ジューシー とうがんに		15(水) 沖縄復帰記念献立 やさいちちゃんぷるー げんまいごはん シカムドウチ
あ か き み ど り	牛乳、とうふ、わかめ、みそ、糸けずり、とり肉 米、大麦、三温糖、黒糖、でん粉、大豆油、タルタルソース なめこ、えのき、にんじん、コーン、こまつな、きゅうり、もやし		牛乳、ぶた肉、かまぼこ、厚揚げ、チキアギ 米、玄米、こめ油 しいたけ、こんにやく、ねぎ、シウガ、小松菜、人参、もやし、キャベツ、玉ねぎ、にら、コンコ		牛乳、ゆし豆腐、みそ、たまご、ぶた肉、ツナ 米、もちきび、麩、こめ油 山東菜、ねぎ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、からしな、もやし、キクラゲ、オレンジ
こ ん だ て	22(水) さかなの マスタードやき キャロットスープ べにいもこパン		23(木) ハヤシライス フルーツポンチ		16(木) 琉球料理の日 オレンジ ふイリチー もちきびごはん ゆしどうふ
あ か き み ど り	牛乳、ぶた肉、油揚げ、もずく、チキアギ、たまご、かまぼこ 米、こめ油、でんぶん、三温糖 にんじん、しいたけ、ねぎ、冬瓜、こまつな、きゅうり、だいこん		牛乳、脱脂粉乳、とり肉、とりがら、チーズ、ホキ 小麦粉、三温糖、バター、紅イモ、じゃが芋、ショートニング、こめ油、マヨネーズ にんじん、玉ねぎ、セロリ、あお豆、パセリ		牛乳、ちくわ、わかめ、ぶた肉 米、大麦、さといも、こめ油、三温糖 ごぼう、切干大根、こんにやく、にんじん、しいたけ、ねぎ、いんげ
こ ん だ て	27(月) きゅうりの うめあえ たけのごごはん ウチナーみそしる		28(火) ぶたねぎどん はるさめスープ		17(金) きりぼしだいこん いため むぎごはん つぼんじる
あ か き み ど り	牛乳、とり肉、白かまぼこ、ぶた肉、豆腐、みそ、ポークソーセージ 米、大麦、こめ油、三温糖、ごま		牛乳、ぶた肉 米、大麦、こめ油、三温糖、ごま油、ごま、はるさめ 長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、えのき、シイタケ、ホウレンソウ、チンゲンサイ、にら		牛乳、とり肉、油揚げ、ぶた肉、こんぶ、チキアギ 米、大麦、さといも、こめ油、三温糖 にんじん、しいたけ、ねぎ、いんげ
こ ん だ て	29(水) ポークビーンズ クリームコーンスープ まるパン		30(木) バナナ1/2 ブロッコリーサラダ スパゲティナポリタン		24(金) きびなごの カレーあげ むぎごはん むらくもスープ
あ か き み ど り	牛乳、脱脂粉乳、とり肉、ぶた肉、大豆 小麦粉、三温糖、ショートニング、バター、じゃがいも、こめ油 にんじん、玉ねぎ、コーン、パセリ、ブロッコリー、セロリ、いんげん		牛乳、牛肉、レバー、脱脂粉乳 米、大麦、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、ゼリー にんじん、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、コーン、みかん、パイン、もも		牛乳、ぶた肉、たまご、わかめ、きびなご 米、大麦、はるさめ、でんぶん、小麦粉、大豆油 チンゲンサイ、にんじん
こ ん だ て	31(金) ナムル ごはん ちゅうかに				牛乳、とうふ、ぶた肉、ひじき 米、三温糖、こめ油、ごま油、でんぶん へちま、人参、玉ねぎ、キクラゲ、長ねぎ、もやし、小松菜、コーン

※材料・天候によって献立を変更することがあります。