

令和5年

5月の予定献立表

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう
 ※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「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください。

食品群	体内でのはたらき
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	体の調子をととのえる

糸満学校給食センター
 TEL: 098-994-5800

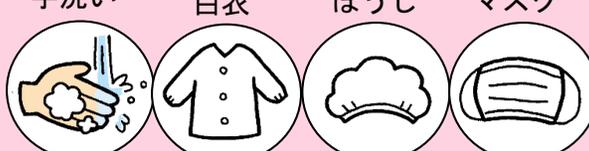
学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

1(月)	2(火) こどもの日給食	 糸満市立学校給食センターHP レシピも掲載中!!	○5月の糸満産の野菜は: 美らキャロット(5月19日迄まで)、こまつな、茄子、ゴーヤー、ピーマンです。 		
こんだて	こんだて		こんだて	こんだて	こんだて
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	
こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	
15(月)	16(火) ポケモン給食	17(水)	18(木) 琉球料理の日給食	19(金)	
こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	
22(月) 残量調査1日目	23(火) 残量調査2日目	24(水) 残量調査3日目	25(木) 残量調査4日目	26(金) 残量調査5日目	
こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	こんだて	
29(月)	30(火)	31(水)	★5月8日は「ゴーヤーの日」です♪★ この日は、JAおきなわ糸満支店ファーマーズ「うまんちゅ市場」よりゴーヤー274kgを寄贈していただきました！さっぱりとしたサラダにして給食に出します。おいしくいただきますよ。		
こんだて	こんだて	こんだて			

給食当番

手洗い 白衣 ぼうし マスク

忘れずにね!



身じたくをととのえよう



食缶はしっかり 持って運ぼう



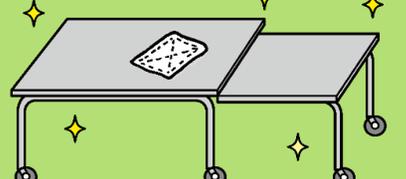
ひとり分の量を 考えて盛りつけよう

汁物はよく 等分にして、 ひとり分の目安を 考えよう

5人分



配ぜん台を きれいにふこう



食品ロスはどのように発生するの？

食べられるのに捨てられている食品ロスは、身近なさまざまな場所で発生しています。

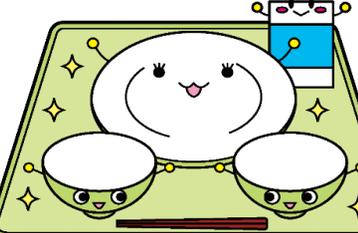
家庭

家庭では、野菜などの皮を厚くむいて食べられる部分を捨てたり、食べ残しをしたり、賞味期限や消費期限が切れて手をつけずにそのまま捨てたりすることなどにより食品ロスが発生しています。

食品メーカー・小売店・外食産業など

食品メーカーは期限切れの食品の返品やパッケージの印刷ミスなど、小売店は新商品の販売に合わせて撤去される食品など、外食産業は客が食べ残した料理などにより食品ロスが発生しています。

残さずに食べよう



もったいない! 食べ物を捨てないで



令和5年5月 アレルギー献立表

電話098-994-5800

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の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。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	栄養価	
							小	中
1	月	牛乳 ごはんなし 豚汁(豚・豆) かぼちやひき肉フライ(小麦・豚・鶏) クリームコンフェ(小麦・卵・乳・豆)	豚肉、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ながねぎ、しめじ	かつおだし、まぐろだし	E 700 Kcal	E 888 Kcal
							P 21.9 g	P 26.1 g
							F 23.9 g	F 28.6 g
2	火	牛乳 クープジュシー(豚・鶏・豆) 糸満産セイイカのから揚げ(小麦・豆) かしわもち(豆)	豚肉、チキアギ、こんぶ	こめ、小麦、大豆油	しいたけ、にんじん、こねぎ	かつおだし、豚だし(鶏・豚)	E 620 Kcal	E 705 Kcal
							P 27.5 g	P 31.3 g
							F 20.3 g	F 22.6 g
8	月	牛乳 ごはんなし 糸満産野菜カレー の鶏・豚・小麦・乳・牛	とりにく、豚肉レバー、脱脂粉乳	じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン(乳・豆)	にんじん、たまねぎ、なす、こまつな、にんにく、トマト、さとうび粉	カレールー(小麦・牛・鶏・豆)、デミグラスソース(小麦・鶏)、チキンからスープ(鶏)	E 606 Kcal	E 753 Kcal
							P 22.5 g	P 26.7 g
							F 18.5 g	F 20.5 g
9	火	牛乳 ゴーヤーとささみのサラダ(鶏) ごまドレッシング(小麦・豆・ご) 揚げパン(兼小中) の小麦・乳・豆・アモ コッペパン(その他学校)の小麦・乳・豆 ミートボールスープ(小麦・鶏・豚・牛)	鶏肉	ごまドレッシング(小麦・豆・ご)	ゴーヤー、カリフラワー、コーン		E 545 Kcal	E 669 Kcal
							P 25.1 g	P 30.3 g
							F 19.8 g	F 22.9 g
10	水	牛乳 スクランブルエッグ(卵・豆・豚) いちごジャム(なし) 青菜のバター醤油パスタ の小麦・鶏・豚・豆・乳	卵、ウィンナー(豚)	大豆油	たまねぎ、コーン、あお豆、赤ピーマン		E 606 Kcal	E 643 Kcal
							P 24.5 g	P 26.1 g
							F 27.8 g	F 29.7 g
11	木	牛乳 ごはんなし 利休汁(鶏・豆・ご) 豚肉としらたき炒め(豚・豆)	とりにく、みそ、とうふ	こめ	だいこん、ごぼう、にんじん、こねぎ	かつおだし	E 578 Kcal	E 720 Kcal
							P 27.6 g	P 32.5 g
							F 16.5 g	F 18.3 g
12	金	牛乳 ごはんなし 中華丼(小麦・イ・卵・鶏・小麦・豆・ご) アセロラポンチ(豆・もり)	豚肉、いか、なるとうずらの卵	三温糖、ごま油、大豆油、じゃがいもでん粉	きくらげ、にんじん、たまねぎ、はくさい、絹さや、たけのこ、しょうが	豚からスープ(鶏・豚)、中華ベース八宝菜(小麦・豆・ご・鶏・豚)	E 625 Kcal	E 778 Kcal
							P 25.1 g	P 29.2 g
							F 14.9 g	F 16.6 g
15	月	牛乳 ごはんなし チムシウ(豚) クープジュシー(豚・豆) ちんすこう(小麦・豚・豆・乳)	豚肉、豚レバー	じゃがいも	にんじん、にんにく	かつおだし	E 632 Kcal	E 769 Kcal
							P 27.5 g	P 32.4 g
							F 18.9 g	F 20.5 g
16	火	牛乳 ピカチュウのケチャップオムライス (チキンライス)の小麦・鶏・豚 オムライスシート(卵・豆) コンスープ(鶏・豚・小麦・乳・豆)	卵シート(卵・豆)	じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・豆)、大豆油	たまねぎ、にんじん、コーン、クリームコーン缶、パセリ、にんにく	チキンからスープ(鶏)	E 639 Kcal	E 789 Kcal
							P 21.6 g	P 24.6 g
							F 19.8 g	F 22.1 g
17	水	牛乳 ごはんなし 冷凍みかん(なし) ケチャップ(なし)	とりにく、厚揚げ、みそ	こめ	みかん	トマケチャップ	E 566 Kcal	E 754 Kcal
							P 21.7 g	P 27.8 g
							F 16.4 g	F 21.1 g
18	木	牛乳 ごはんなし もずくののみそ汁(鶏・豆) タマネーチャンプルー(豚・豆) シーカーサーゼリー(なし)	とりにく、※もずく、みそ	こめ	だいこん、にんじん、えのきたけ、こねぎ	かつおだし	E 593 Kcal	E 734 Kcal
							P 24.4 g	P 29 g
							F 18 g	F 20.1 g
19	金	牛乳 揚げパン(喜・真・米小・三中) の小麦・豆・アモ バーガーパン(その他学校)の小麦・乳・豆 ジュリエンスープ(豚・牛・豆・鶏)	きな粉(豆)、脱脂粉乳	コッペパン(乳・小麦・豆)アーモンド、粉末黒糖、三温糖、大豆油			E 790 Kcal	E 722 Kcal
							P 33.3 g	P 32.8 g
							F 28.9 g	F 30.7 g
22	月	牛乳 ごはんなし 卵入り中華スープ(卵・鶏) 豚肉となすのみそ炒め(豚・豆・ご) ナッツと魚(アモ・ご)	卵、とりにく、わかめ	はるさめ、じゃがいもでん粉	しいたけ、こまつな、にんじん	チキンからスープ(鶏)、かつおだし	E 670 Kcal	E 824 Kcal
							P 26.8 g	P 31.1 g
							F 24.4 g	F 27.1 g
23	火	牛乳 ナポリタン(小麦・豚・豆・乳・鶏) ウインナー(豚)	豚肉、みそ	大豆油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマト、にんにく、パセリ		E 518 Kcal	E 614 Kcal
							P 19.2 g	P 22.2 g
							F 23.4 g	F 28.7 g
24	水	牛乳 ごはんなし ゆし豆腐 スナークワ(豚・豆) オレンジ(なし)	ゆし豆腐	こめ	小ねぎ	かつおだし	E 596 Kcal	E 735 Kcal
							P 26.1 g	P 30.5 g
							F 18.9 g	F 21 g
25	木	牛乳 コッペパン(小麦・乳・豆) マカロニのクリームスープ の小麦・豆・乳 チリコンカン(豚・豆)	とりにく、白花生、白いんげん豆、脱脂粉乳	コッペパン(小麦・乳・豆)	にんじん、たまねぎ、あお豆	チキンからスープ(鶏)	E 674 Kcal	E 819 Kcal
							P 31.1 g	P 36.5 g
							F 27.5 g	F 31.2 g
26	金	牛乳 ごはんなし 豚肉と大根のうま煮(豚・豆) いわし梅煮(小麦・豆)	ウインナー(豚)	大豆油	たまねぎ、にんじん、エリンギ、にんにく、トマト		E 674 Kcal	E 819 Kcal
							P 31.1 g	P 36.5 g
							F 27.5 g	F 31.2 g
29	月	牛乳 ごはんなし わかめスープ(アモ・ご) カバオライス(豚・鶏・豆)	豚肉、厚揚げ、かまぼこ	こめ	だいこん、こまつな、にんじん、にんにく、しょうが	かつおだし	E 602 Kcal	E 757 Kcal
							P 27.2 g	P 32.4 g
							F 18.9 g	F 21.6 g
30	火	牛乳 ごはんなし プリン(乳・卵) 焼きそば(小麦・豚・乳・豆)	わかめ、※あさり、なると	こめ	にんじん、ながねぎ、だいこん	かつおだし	E 620 Kcal	E 765 Kcal
							P 26.9 g	P 31.8 g
							F 19.3 g	F 21.6 g
31	水	牛乳 白身魚フライ(小麦・豆) タルタルソース(卵・豆) りんごのタルト(乳・豆)	豚肉、チキアギ	大豆油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんにく	とんかつソース(りんご)焼きそばソース(豆・乳・小麦・豚)	E 695 Kcal	E 751 Kcal
							P 22.7 g	P 24.8 g
							F 35.3 g	F 37.6 g
31	水	牛乳 ごはんなし 澄まし汁(鶏) ひじき炒め(豆) フルーツソース(乳)	とりにく、竹輪	こめ	だいこん、にんじん、えのきたけ	かつおだし、まぐろだし	E 601 Kcal	E 740 Kcal
							P 26.3 g	P 30.8 g
							F 17.9 g	F 19.5 g

義務表示 : 卵…卵、乳…乳及び乳製品、小麦…小麦、ピー…落花生、そ…そば、エ…えび、カ…かに
 推奨義務 : あ…あわび、イ…いか、い…いくら、オ…オレンジ、キ、キウイフルーツ、牛…牛肉、く…くるみ
 サ…さけ、さ…さば、豆…大豆、鶏…鶏肉、カ…カシューナッツ、パ…バナナ、豚…豚肉、ま…まつたけ
 も…もも、や…やまいも、り…りんご、ゼ…ゼラチン、ご…ごま、アモ…アーモンド
 他 : ア…あさり、マ…マンゴー

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
 ※醤油と酢と酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示していませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。
 ※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・カニが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はカニが共生しています。
 (アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)

※練商品に使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
※加工品に関しては、表示義務(7品目)と推奨義務(21品目)のみ表示しております。
詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください