

令和7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。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

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	24	18
中学校		830	31	23

★お知らせ★

・マンビカー(シイラ)の姿揚げについて



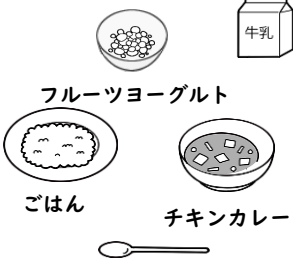
5月には「こどもの日」があります。マンビカーを「こいのぼり」にみたく、「こどもたちが大きく元気に育ってほしい」という思いを込めて、毎年、北中城村内の小中学校にマンビカー(シイラ)の姿揚げを27年間、給食時間に提供してきました。今年の「こどもの日」も例年のようにマンビカー給食を計画していますが、温暖化や環境の変化に伴い、マンビカーの水揚げがほとんど無い状態が続いていて、マンビカーの姿揚げを全学級に提供できるか、どうか分からない状況になっています。皆さんが毎年楽しみにしている「マンビカー」を予定ギリギリまで水揚げされるのを期待して待ちたいと思いますので、ご理解よろしくお願いします。

・牛乳について



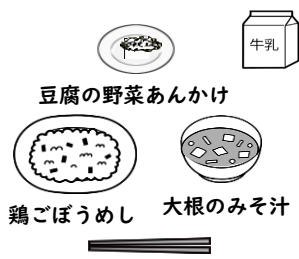
牛乳は1本、79.97円となっています。
5月より、月に1～2回程度、牛乳の提供がない日がありますが、カルシウム不足にならないよう、献立の工夫をしています。

7(水)



C	565	P	18.6	F	15.4
C	677	P	21.1	F	17.3

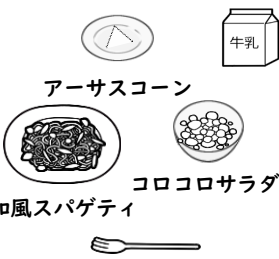
1(木)



C	562	P	25.1	F	19.2
C	659	P	30.3	F	22.7

2(金)

島小欠食



C	572	P	19.9	F	23.9
C	661	P	22.2	F	27.2

8(木)



C	602	P	24.2	F	17.7
C	722	P	27.9	F	20.1

9(金)



C	612	P	23.7	F	22.1
C	704	P	26.7	F	24.8

こ
ん
だ
て

12(月)

島小欠



小学校	C	575	P	23.9	F	21.9
中学校	C	679	P	27.7	F	24.7

13(火)



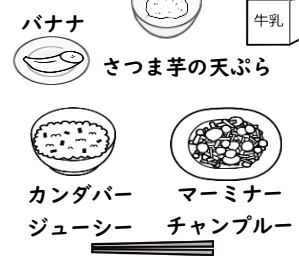
C	501	P	19.6	F	10.8
C	602	P	23	F	11.6

14(水)



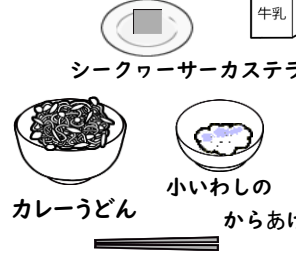
C	355	P	15.2	F	5.2
C	455	P	18.4	F	6.3

15(木)



C	439	P	19.5	F	17.3
C	482	P	21.8	F	19.3

16(金)



C	541	P	24.5	F	23.2
C	622	P	28.3	F	26.2

こ
ん
だ
て

19(月)

北中欠食



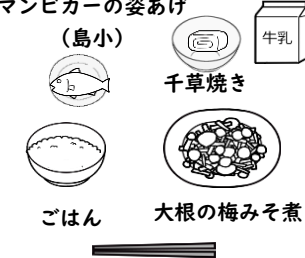
小学校	C	537	P	19.2	F	17.6
中学校	C	615	P	21.6	F	19.4

20(火)



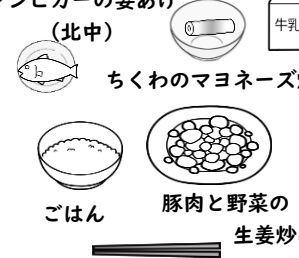
C	476	P	22.1	F	12.2
C	572	P	25.6	F	13.4

21(水)



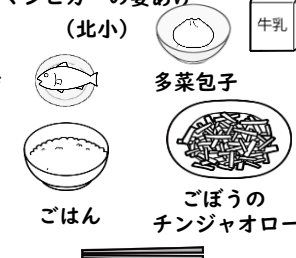
C	537	P	24.9	F	18
C	643	P	29.2	F	20

22(木)



C	492	P	20.8	F	15.7
C	607	P	25.7	F	17.5

23(金)



C	553	P	18.4	F	19.7
C	645	P	20.6	F	21.3

こ
ん
だ
て

26(月)



小学校	C	525	P	19.6	F	15.6
中学校	C	632	P	22.7	F	16.9

27(火)



C	587	P	23.3	F	19.6
C	669	P	26.1	F	21.9

28(水)



C	483	P	16.1	F	14.8
C	552	P	18	F	15.9

29(木)



C	505	P	23.2	F	17.1
C	609	P	27.8	F	19.6

30(金)



C	555	P	20.4	F	19.2
C	692	P	24	F	22.7

★朝ごはんについて★

大昔から、人間は朝になると起きて活動をはじめ、夜になると眠りました。この一日のサイクルがとても大切で、朝・昼・夜のきちんとしたリズムが順調だち、しっかりと活動できて、勉強や運動も活発にできます。そこで、重要なのは、朝の決まった時間に起きることと朝ごはんをしっかりと食べることです。起きてから朝の光を浴び、朝ごはんを食べることで体が目覚め、脳の働きも活発になります。

朝ごはんをしっかりと食べると...

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。