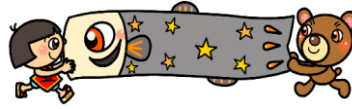


5月の予定献立表

TEL : 098-935-3545

FAX : 098-935-3546

※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。



<p>こ ん だ て</p>	<p>★ *  <b>マンビカー(シラ)の姿揚げについて</b>  ★ *</p> <p>5月5日は「こどもの日」です。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」との願いを込め、北中城村では毎年5月にマンビカー(シラ)を「こいのぼり」に見立てた姿揚げを給食時間に提供しており、今年で29年目になります。</p> <p>温暖化や環境の変化に伴い、近年、マンビカーの水揚げ量が少なくなっているため、今年は「小学1年生・3年生・6年生、中学3年生」にマンビカーの姿揚げ、その他学年は「マグロ(カツ)の姿揚げ」を提供します。お楽しみに!</p>				<p>1(金)</p> <p>鶏肉の香味ソースかけ</p> <p>くだもの</p> <p>竹の子ごはん 豆腐の中華スープ</p> <p>C 581 P 24.9 F 22 C 670 P 29.1 F 25</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p><b>5月の学校行事・欠食</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○1日(金) 島小欠食(春の遠足)</li> <li>○11日(月) 島小欠食(日曜参観代休)</li> <li>○15日(金) 島小3年欠食(校区探検)</li> <li>○18日(月) 北中欠食(日曜参観代休)</li> <li>○25日(月) 北中欠食(日曜参観代休)</li> </ul>	<p>🍷マンビカー給食🍷</p> <p>★ 21日(木) 北中城小学校</p> <p>22日(金) 島袋小学校</p> <p>25日(月) 北中城中学校 ★</p>	<p>7(木)</p> <p>くだもの</p> <p>チーズ</p> <p>タコスミート 野菜</p> <p>タコライス(ごはん) ベジタブルスープ</p> <p>C 650 P 24.2 F 25.1 C 779 P 28.8 F 29.3</p>	<p>8(金) <b>ゴーヤの日</b></p> <p>豆腐のアーサあんかけ</p> <p>ゴーヤのシークワサー和え</p> <p>麦ごはん 豚肉のにんにく炒め</p> <p>C 561 P 23.2 F 17.1 C 706 P 29.9 F 21.5</p>	
<p>こ ん だ て</p>	<p>11(月)</p> <p>あじフライ</p> <p>肉じゃが</p> <p>ごはん 冬がんとねぎのみそ汁</p> <p>C 557 P 25.1 F 14.3 C 672 P 29.5 F 15.9</p>	<p>12(火)</p> <p>厚揚げの中華みそ炒め</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>ごはん 中華コーンスープ</p> <p>C 544 P 22 F 14.8 C 651 P 25.5 F 16.3</p>	<p>13(水)</p> <p>枝豆コーンサラダ</p> <p>冬瓜ジャム</p> <p>全粒粉パン キャベツのクリーム煮</p> <p>C 593 P 20.7 F 25.1 C 735 P 24.7 F 29.5</p>	<p>14(木)</p> <p>オートミールクッキー</p> <p>スタミナ丼(麦ごはん) 油揚げと小松菜のみそ汁</p> <p>C 614 P 24.1 F 15.7 C 730 P 27.8 F 17.3</p>	<p>15(金) <b>沖縄復帰記念日</b></p> <p>バナナ</p> <p>紅芋の天ぷら</p> <p>カンダバー マーミナー ジュシー チャンプルー</p> <p>C 445 P 19.6 F 17.2 C 499 P 21.9 F 19.1</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>18(月)</p> <p>手作りミートローフ</p> <p>コーンピラフ カレークリームスープ</p> <p>C 661 P 26.5 F 27.2 C 760 P 30.2 F 30.9</p>	<p>19(火)</p> <p>シークワサーカステラ</p> <p>ごぼうサラダ 和風スパゲティ</p> <p>C 640 P 22.5 F 27.8 C 739 P 25.3 F 31.8</p>	<p>20(水) <b>立村80周年記念</b></p> <p>麩イリチー</p> <p>くだもの</p> <p>もずくみそ 味付けのり</p> <p>ごはん じゃがいものみそ汁</p> <p>C 582 P 25.2 F 16.8 C 696 P 28.8 F 18.7</p>	<p>21(木)</p> <p>マンビカーの姿揚げ(北小)</p> <p>ちくわのマヨネーズ焼き(島小・北中)</p> <p>ごはん 肉団子と白菜のうま煮</p> <p>C 557 P 19.8 F 18.5 C 676 P 24.5 F 20.8</p>	<p>22(金)</p> <p>マンビカーの姿揚げ(島小)</p> <p>ぎょうざ(北小・北中)</p> <p>ごはん ごぼうのチンジャオロース</p> <p>C 551 P 18.3 F 17.5 C 670 P 21.4 F 20.6</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>25(月)</p> <p>マンビカーの姿揚げ(北中)</p> <p>彩り卵焼き(北小・島小)</p> <p>ごはん 冬瓜のそぼろ煮</p> <p>C 584 P 25.1 F 20.2 C 696 P 29.4 F 22.8</p>	<p>26(火)</p> <p>アーモンドサラダ</p> <p>もも缶</p> <p>コッペパン ポークビーンズ</p> <p>C 613 P 23.2 F 23.9 C 746 P 27.5 F 27.8</p>	<p>27(水)</p> <p>春雨サラダ</p> <p>桃まんじゅう</p> <p>ごはん 豚キムチ炒め</p> <p>C 571 P 18.8 F 15.7 C 668 P 21.6 F 17.4</p>	<p>28(木)</p> <p>くだもの</p> <p>ごぼうとちくわのみそマヨ和え</p> <p>豚めし ゆし豆腐</p> <p>C 595 P 20.6 F 22.7 C 683 P 23.4 F 25.7</p>	<p>29(金)</p> <p>手作りちんすこう</p> <p>アーサそば 小松菜とえのきのごま和え</p> <p>C 604 P 23.5 F 24.1 C 693 P 27 F 27.3</p>

新生活の**疲れ**が出ていませんか?

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<p><b>食事</b></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>	<p><b>睡眠</b></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>	<p><b>運動</b></p> <p>日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>
--	--	--

**給食費について(お願い)**

令和7年度までの給食費の納め忘れはないでしょうか。  
 納め忘れのある方は、早めの納付をお願いいたします。  
 ※給食費の滞納分については村の3/4補助の対象外(全額自己負担)となります。  
 ※お支払いについて相談が必要な場合は、給食センター(電話935-3545)へご連絡ください。