

令和4年 5月給食予定献立表



北中城村立学校給食共同調理場
TEL:098-935-3545
FAX:098-935-3546

◎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。

日 (曜日)	献立名	主な食品と体内でのたはらき			栄養価(上小、下中)		
		おもに体の組織をつくる (赤の食品) たんぱく質・無機質	おもにエネルギーとなる (黄の食品) 炭水化物・脂肪	おもに体の調子を整える (緑の食品) ビタミン	エネルギー	たんぱく質	脂質
2 (月)	牛乳 麦ごはん ポークカレー 大根のゆかり和え フルーツ白玉	牛乳 豚肉 ポークパイオン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 カレールー 三温糖 白玉だんご	にんじん 玉ねぎ ビーマン かぼちゃ にんにく 大根 きゅうり ゆかり バイン缶 みかん缶 もも缶 シークワーサー	589 709	18.9 21.7	15.3 17
6 (金)	牛乳 竹の子ごはん 魚の西京焼き 鶏と大根の赤だし 果物	牛乳 鶏肉 油揚げ チキアギ ホキ みそ 豆腐 かつお節 だし昆布	米 麦 油 三温糖	竹の子 にんじん しいたけ ねぎ 大根 小松菜 くだもの	507 586	25.8 30.5	14.3 15.6
9 (月)	牛乳 ごはん 回鍋肉 中華コーンスープ ナッツと魚のみつがらめ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 たまご かつお節 鶏がら カエリ ごま	米 三温糖 でん粉 アーモンド カシューナッツ 水あめ 白ごま ごま油	キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン 赤ビーマン たけのこ しょうが にんにく コーン 長ねぎ しいたけ	587 710	26.3 30.9	19.5 22.4
10 (火)	牛乳 アーサ入り沖縄そば パパイヤの甘酢和え 黒糖アガラサー	牛乳 アーサ かつお節 豚肉 かまぼこ 豚骨 鶏ささみ	沖縄そば 三温糖 小麦粉 黒糖 油	ねぎ しょうが にんにく パパイア きゅうり にんじん 黄ビーマン シークワーサー	614 733	26 30.9	20.2 22.8
11 (水)	牛乳 コッパパン トマトオムレツ クリームシチュー ビーンズサラダ	牛乳 たまご 鶏肉 脱脂粉乳 白花豆 白いんげん豆 生クリーム チキンパイオン 青えんどう豆 ひよこ豆 レッドキドニー ハム	コッパパン じゃがいも 小麦粉 油 黒ごま 三温糖 ごま油	たまねぎ トマト にんじん 小松菜 マッシュルーム きゅうり コーン	621 782	25.3 31.5	24.8 30.3
12 (木)	牛乳 ごはん じゃがいもとごぼうのきんぴら 魚のゴマみそ焼き 小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 サバ みそ わかめ かつお節 だし昆布	米 じゃがいも 油 白ごま 黒ごま 三温糖 ごま油	ごぼう にんじん いんげん こんにやく しょうが 小松菜 たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	551 674	22.6 27.2	18.5 21.7
13 (金)	牛乳 ボロボロジュシー タマナーチャンプルー 芋のごま天ぷら パナナ	牛乳 豚肉 みそ かつお節 豆腐 ツナ たまご	米 麦 油 さつまいも 小麦粉 でん粉 黒ごま	にんじん 小松菜 だいこん ねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ もやし にら パナナ	434 530	18.3 21	15.2 16.9
16 (月)	牛乳 ごはん ひじき炒め かぼちゃのみそ汁 五目卵焼き	牛乳 ひじき 豚肉 チキアギ 油揚げ 大豆 かつお節 わかめ だし昆布 みそ たまご アーサ ツナ しらす干し	米 三温糖 油	こんにやく にんじん れんこん いんげん かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ しいたけ にら	570 686	27.4 32.1	17.1 18.9
17 (火)	牛乳 麦ごはん タコライス アーサのすまし汁 果物	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 チーズ アーサ 豆腐 かつお節	米 麦 油	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく トマト キャベツ ねぎ しょうが くだもの	600 726	24.9 28.8	20.4 23
18 (水)	牛乳 ごはん 野菜チャンプルー チムシンジ 小魚のから揚げ	牛乳 豆腐 ツナ 豚肉 豚レバー みそ 豚骨 かつお節 小魚(ブラット)	米 油 じゃがいも でん粉	キャベツ にんじん たまねぎ もやし 小松菜 大根 にら にんにく	524 632	28.2 32.8	15.4 17.1
19 (木)	牛乳 コッパパン ニードルスープ ツナサラダ ベビーチーズ	牛乳 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 金時豆 鶏肉 鶏がら ツナ チーズ	コッパパン 三温糖 油 スパゲティ マヨネーズ(卵ぬぎ)	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく 白菜 セロリ パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	578 722	25.8 31.8	23.3 28.1
20 (金)	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 キャベツのごま和え もずくみそ	ぎゅうにゅう 豚肉 鶏肉 厚揚げ ちくわ 白ごま もずく 糸けずり かつお節 みそ	米 三温糖 でん粉 油	大根 にんじん たまねぎ しいたけ いんげん しょうが キャベツ もやし 小松菜 ねぎ	543 653	21.1 24.4	18 20
23 (月)	牛乳 ごはん 麩イリチー 魚汁 黒糖ビーゼンズ	牛乳 たまご 豚肉 アーサ 赤魚 豆腐 みそ かつお節 大豆	米 麩 油 黒糖 三温糖	にんじん キャベツ もやし にら 大根 ねぎ	572 685	31 36.5	15.8 17.5
24 (火)	牛乳 和風スパゲティ ブロッコリーソテー カットコーン 果物	牛乳 ベーコン 鶏肉 糸けずり チキンパイオン ハム	スパゲティ 油 オリーブ油	にんじん たまねぎ しめじ 小松菜 しいたけ にんにく ブロッコリー キャベツ 黄ビーマン コーン くだもの	500 573	23.3 26.5	15.5 16.9
25 (水)	牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜のツナ和え ちくわのマヨネーズ焼き(島小・幼マンビカー)	牛乳 豚肉 かつお節 ツナ ちくわ 生クリーム 脱脂粉乳 青のり 糸けずり チーズ	米 じゃがいも 油 三温糖 マヨネーズ(卵ぬぎ)	たまねぎ にんじん いんげん 糸こんにやく しょうが 小松菜 もやし	526 644	21.4 26.7	14.7 16.5
26 (木)	牛乳 ごはん 八宝菜 バンサンスー 焼売(北中マンビカー)	牛乳 豚肉 イカ エビ うずらの卵 ハム	米 ごま油 三温糖 でん粉 油 春雨 白ごま	白菜 たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ しいたけ ヤングコーン 小松菜 絹さや しょうが にんにく きゅうり	535 939	23.8 69	16.2 30.3
27 (金)	牛乳 ごはん 鶏肉と大根の煮つけ くるみおえ いわし生姜煮(北小マンビカー)	牛乳 鶏肉 昆布 チキアギ 厚揚げ かつお節 いわし	米 三温糖 くるみ	大根 にんじんこんにやく いんげん しょうが 小松菜 もやし 白菜 きゅうり	576 669	24.3 27	21.3 22.5
30 (月)	牛乳 中華風おこわ ワンタンスープ 魚の豆板醤焼き 果物	牛乳 豚肉 ひじき チキンパイオン かつお節 鶏がら サバ	米 もち米 ごま油 小麦粉 でん粉 白ごま	にんじん にんにくの芽 あお豆 たけのこ しょうが しいたけ ねぎ 小松菜 白菜 えのきたけ にんにく くだもの	529 611	25.2 29.9	18 20.7
31 (火)	牛乳 なかよしパン 牛肉と豆のシチュー スクランブルエッグ キャロットジャム	牛乳 牛肉 レッドキドニー 白花豆 白いんげん豆 大豆 鶏がら たまご ベーコン	なかよしパン じゃがいも 油 ハヤシルウ 小麦粉 水あめ 三温糖 マーレード	にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー 小松菜 コーン シークワーサー りんご	599 737	27.2 32.4	23.1 26.8



新緑がまぶしい清々しい季節です。新しい学年やクラスでの生活も1ヶ月がすぎてもうだいぶなれてきたころでしょうか。連休もあり、楽しみがふくらむ5月です。またそろそろ気温が急に上がる暑い日がちらほらでできます。体はまだ暑さに慣れていません。運動をするときなどはこまめな水分補給を心がけましょう。

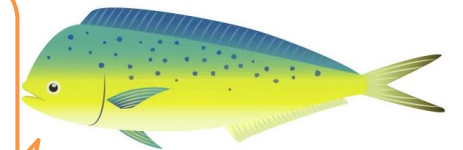
マンビカー(シイラ)の姿揚げ

マンビカー給食も今年で25回目になりました！毎年、北中城村の小中学校に、マンビカー(シイラ)の姿揚げを給食時間に各クラスに提供しています。5月はこどもの日があり、マンビカーをこいのぼりにみたく、「子ども達が大きく元気に育ってほしい」という思いを込めて給食に出しています。調理場職員もマンビカー給食の時には、より気合を入れてのぞんでいます。調理場職員一同子ども達が元気に伸び伸びとチャレンジすることをいつも応援しています。

☆マンビカー給食の予定☆

- 5月25日(水) 島袋小学校・幼稚園
- 5月26日(木) 北中城中学校
- 5月27日(金) 北中城小学校

いっぱい食べて、健康で元気なからだをつくってね。骨に気をつけて、美味しく召しあがれ♪



かっこいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～

新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくだから、「前向き・黙食」のよさを生かして、食事に集中できるようにしましょう。次の3つのセットでチャレンジしてみよう。

①食器の配ぜんを確認

おかずは奥に
※お茶碗の柄は、左右逆にするとうまくいくかも

②背中を伸ばして

みそしる・スープは手前の右側
※体は料理の方に向けて

③お茶碗は手に持って

親指をわんのへりにかける。
※茶碗の下に、ほかの4本の指をそろえて置く。

※足を組まず、そろえて床に付ける。
ひじをつかない。

☆マンビカーの姿揚げ☆

マンビカーの姿揚げ	しいら	小麦粉 でん粉 大豆油	レモン
-----------	-----	-------------	-----

