

令和6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。

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



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	中学校	
	650	830	
	24	31	
	18	23	

こ ん だ て	マンビカー給食の予定 5月22日(水) 鳥袋小学校・幼稚園 5月23日(木) 北中城中学校 5月24日(金) 北中城小学校		1(水) 魚の豆板醤焼き 竹の子ごはん 赤だし	2(木) くだものチーズ タコスミート野菜 タコライス(ごはん) ベジタブルスープ	3(金) 憲法記念日 連休中も夜更かしせず、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょー!!
	小学校 中学校	C 522 P 25.3 F 19.2 C 604 P 29.9 F 22	C 508 P 16.5 F 14.8 C 617 P 19.7 F 17	C P F C P F	
こ ん だ て	6(月) こどもの日 振替休日	7(火) ブルーン さわやか和え 麦ごはん ドライカレー	8(水) ゴーヤーの日 鶏肉のスタミナ炒め ごはん 里芋のみそ汁	9(木) 手作りミートローフ コーンピラフ 野菜とベーコンのスープ	10(金) 黒糖の日 鳥袋小 欠食 黒糖アガラサー 野菜とアーサの沖縄そば パンパイアの甘酢和え
	小学校 中学校	C P F C 659 P 24.6 F 25.2 C 792 P 28.5 F 28.9	C 517 P 21.1 F 14.3 C 618 P 24.3 F 15.7	C 577 P 24.2 F 21.9 C 662 P 27.7 F 24.7	C P F C 549 P 23.5 F 17.7 C 657 P 27.9 F 19.8
こ ん だ て	13(月) 北中城中 欠食 シナモンポテト ケチャップ オムライス(チキンライス・卵焼き) ニードルスープ	14(火) キャベツのゴマ和え もずくみそ ごはん 冬瓜のそぼろ煮	15(水) 沖縄復帰記念日 バナナ 紅芋の天ぷら カンダバージュージー マーミナーチャンプルー	16(木) 鶏肉の四季柑はちみつ焼き 人参炒め ごはん みそけんちん汁	17(金) ブロッコリーのコールスローサラダ 手作りベリージャム 食パン チリマカロニ
	小学校 中学校	C 613 P 22 F 21 C 723 P 25.4 F 23.5	C 564 P 22.2 F 19.7 C 679 P 25.7 F 22.1	C 483 P 20.1 F 19 C 585 P 23.1 F 21.3	C 561 P 22.9 F 20.2 C 675 P 26.9 F 23.3
こ ん だ て	20(月) さつまいも蒸しパン ひじきとひよこ豆のサラダ 和風スパゲティ	21(火) 青のりポテト 豚キムチごはん 豆腐のスープ	22(水) マンビカーの姿揚げ(鳥小・幼稚園) アーサの卵焼き(北小・北中) ごはん 肉じゃが	23(木) マンビカー姿揚げ(北中) ジャンボ焼売(北小・鳥小) ごはん ごぼうのチンジャオロース	24(金) マンビカーの姿揚げ(北小) ちくわのマヨネーズ焼き(鳥小・北中・幼稚園) ごはん デークニー
	小学校 中学校	C 479 P 15.7 F 11.6 C 560 P 18.2 F 13.8	C 510 P 18.6 F 15 C 582 P 20.8 F 16.5	C 506 P 21.3 F 13.3 C 606 P 25 F 14.5	C 549 P 19.9 F 19 C 573 P 18.9 F 17
こ ん だ て	27(月) 紅芋団子 梅ぞうすい 厚揚げのみそ炒め	28(火) 大豆とカエリのみつがらめ ミルクおから ごはん 沢煮椀	29(水) チキンのマレード焼き キャベツとコーンのソテー コッペパン クラムチャウダー	30(木) 豆腐のみぞれあんかけ 豚肉のひじき炒め ごはん 小松菜のみそ汁	31(金) キャロットケーキ キャベツのメンチカツ カレーうどん
	小学校 中学校	C 473 P 22 F 19 C 539 P 25.3 F 21	C 570 P 23.6 F 19.9 C 682 P 27.4 F 22.3	C 643 P 30.2 F 25.5 C 741 P 34.9 F 29.2	C 588 P 26.1 F 19.5 C 739 P 33.2 F 24.4

マンビカー(シイラ)の姿揚げ

マンビカー給食も今年で27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ほりにみたく、「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。

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



