

5月

給食だより

おはなしメモ

★配膳図をみて盛りつけましょう。
★おはなしメモは給食時間の校内放送等に活用してください。

欠食などがある時に
学校名を記載します

給食の配膳図の見本
にしましょう

給食時間に学習する
内容をお知らせ

【端午の節句献立】

端午の節句は5月5日に行われる男の子の行事です。子ども達の健やかな成長を願います。すくすく育つためのこは、端午の節句の料理に使われる食べ物です。

国頭村立学校給食センター
TEL:0980-41-2088

※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。
※詳細献立表（アレルギー）も合わせてご確認ください。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。
カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

1(木) 奥間小1年ふれあい給食

かしわもち
こもちししゃも
フライ
たけのこごはん
だいこんのみそしる

2(金) 辺土名小欠食・奥・安田・安波小集合学習(奥)

キャベツとツナのソテー
ポークジンジャーソテー
ぜんりゅうふんパン
にんじんととうにゅうスープ

【端午の節句献立】
端午の節句は5月5日に行われる男の子の行事です。子ども達の健やかな成長を願います。すくすく育つためのこは、端午の節句の料理に使われる食べ物です。

【疲れた体を元気にする豚肉】
豚肉は夏バテ防止に食べたい栄養ビタミンB1が豊富です。ビタミンB1は疲れた体を早く回復します。体を大きく作るたんぱく質も摂れて、スポーツをする人におすすめです。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスを意識しましょう。

おにぎり おにぎり+みそ汁 おにぎり+みそ汁+卵焼き

7(水) フルーツヨーグルト
まぐろカツレツ
おくみどりのジェノベーゼ
とうにゅうマッシュポテト

8(木) なっとう
ゴーヤーのツナあえ
とりにくのみそだれ
むぎごはん
いとこまぼこのすましじる

9(金) アーモンド
パンパイアツナサラダ
ピザトースト
もずくとあつあつのスープ

【新茶の季節です】
国頭村では「奥みどり」茶葉が栽培されています。日本一早い新茶として人気です。今日のジェノベーゼソースに奥みどりを加えています。地域食材を味わいましょう。

【夏野菜の王様！ゴーヤーの白】
5月8日は「ゴーヤーの白」です。旬は少し先になりそうですが、夏野菜ゴーヤーを食べて、もうすぐやってくる夏の暑さにそなえて丈夫な体をつくりましょう。

【アーモンドは実？種？】
アーモンドは木に実がつきます。実は梅の実によく似ていて、私たちが食べているのは、実の中にある種の中心の部分です。

12(月) 国頭中欠食
アセロラゼリー
フータシヤー
ひじきのつくだに
むぎごはん
とりじる

13(火) オレンジ
ジャンボシュウマイ
むぎごはん
マーボーだいこん

14(水) カステラ
いわしのトマトに
ベーコンあおな
チーズ豆腐すい
キャロットラペ

15(木) きびなごのからあげ
いもごはん
クリーンジシ

16(金) ごぼうサラダ
さかなのトマトソースやき
コッペパン
かぼちゃのクリームに

【5月12日はアセロラの日】
アセロラの収穫が多くなる頃の5月12日にアセロラの生産地として有名な本那町で制定されました。ビタミンCがたっぷり含まれ、食べると夏バテ予防にぴったりです。

【中華点心シュウマイ】
中華料理のシュウマイは点心のひとつです。モンゴル発祥で中国へ伝わり、地域により具材も様々です。日本には江戸時代に入ってきたそうです。料理から中国との交流が見えます。

【カステラは和菓子！？】
カステラはポルトガルから伝わった菓子と言われていますが、明治以前から日本に存在するので、和菓子の分類になるようです。長い歴史の中、日本で工夫発展してきました。

【第3木曜は琉球料理の日】
戦後、アメリカ統治から日本に帰ることができた1972年5月15日が沖縄本土復帰記念日となりました。53年の迎えたことを琉球料理から考えてみましょう。

【国頭産ごぼうを堪能しよう】
国頭の農家さんより直送の新鮮ごぼうです。香りよく、しゃっきりとした歯ごたえがあごの運動になります。よく噛んで、ごぼうのおいしさを感じましょう。

19(月) 辺土名小欠食
ももかん
おさかなげんきどん
にくだんごスープ

20(火) チキンのハニーマスタードやき
うまおキャベツ
むぎごはん
とんじる

21(水) オレンジ
チーズオムレツ
スパゲティソース
ブロッコリーのハムサラダ

22(木) さばのソースやき
いんげんのごまよごし
かやくごはん
あおなのみそしる

23(金) キャベツとたまごのソテー
スティックドック
ひとくちケチャップ
こくとうパン
だいこんのクリームスープ

【朝ごはんを食べていますか？】
朝ごはんは一日を元気に過ごすために大切な働きをします。朝食欲がない人も、おにぎりやチーズをのせたトーストなら手軽に食べられます。まずは一品から始めましょう！

【キャベツは季節で違いがある？】
春キャベツは3～5月にとれるキャベツです。葉はやわらかく甘みがあり、サラダにするとおいしく食べることができます。しゃっきりとした歯ごたえも感じてみましょう。

【黄の食べ物でエネルギー補給】
ごはんとゆめん、芋は炭水化物という栄養素を多く含みます。炭水化物は頭のエネルギーとなり、考えたり、体を動かすために大切です。食事からエネルギーを補いましょう。

【ごまよごしとは】
「ごまよごし」とは野菜をごまで和えた料理のことをいいます。今日の給食は黒ごまでさいいんげんを煮てからいたぶりと使いました。まずは一口食べてみましょう。

【パンはひとくちずつ食べよう！】
パンの正しい食べ方は、ひとくちサイズにちぎって食べることです。パンとおかずを交互に食べると料理や食材の良さを感ずることができます。

26(月) ガルバンゾー！サラダ
トンかつ！
むぎごはん
チキンカレー

27(火) おくみどりのナッツ
チャプスイ
むぎごはん
わかめのみそしる

28(水) バナナ
はるまき
マーボーラーメン
じゃがいものちゅうかあえ

29(木) ツナいりたまごやき
だいこんのうっちゃんづけ
むぎごはん
アサのおつゆ

30(金) キャベツナッツサラダ
フィッシュフライ
タルタルソース
パーカーハウス
ミネストローネ

【試合をベストコンディションで！】
もうすぐ中体連夏季大会があります。練習の成果が十分に発揮できるように給食から応援しています。しっかり食べることで練習での疲労回復になります。ベストを尽くせ！

【チャプスイって？】
チャプスイはアメリカ発祥の中華料理で米軍基地の多い沖縄では食堂メニューの定番となっていることがあります。野菜が良くとれどろっとしたあんかけ炒めです。

【新潟県発祥!? 麻婆ラーメン】
新潟県はラーメン文化が根付いた地域でいろいろな味のラーメンが食べられています。その一つが麻婆ラーメンです。中華麺にピリっと辛い麻婆豆腐が絡みます。

【ごはんとは体の元気の源！】
ごはんを毎日食べていますか？ごはんは食べると、体や頭が元気になる栄養が豊富に含まれています。集中力が上がり、学力アップや体力アップにつながります。

【フィッシュサンドを作ろう！】
パーカーハウスパンは生地を折りたたみ焼き上げたパンです。パンを開いてフィッシュフライや具をはさんで自分でフィッシュサンドを作ってみましょう！

令和7年5月

詳細献立表(アレルギー)

国頭村立学校給食センター TEL:0980-41-2088

※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。使用頻度の多い調味料、加工食品などは別枠にまとめて掲載しておりますので、ご確認ください。

表示義務(特定原材料)8品目		(特定原材料に準ずるもの)表示推奨				
卵、乳、小麦、そば、落花生(ピーナッツ)、えび、かに、くるみ		アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン				
しょうゆ・うすくちしょうゆ(小麦・大豆)/酢・特濃酢(小麦)/デミグラスソース(小麦・鶏肉)/カレー粉(小麦・牛肉・豚肉・大豆)/バター(乳)/豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・油揚げ(大豆)/みそ(大豆)/ツナ(大豆)/カステラかまぼこ(卵・大豆)/ちきあぎ・かまぼこ・ちくわ(大豆)/ベーコン(乳・卵・豚肉・大豆)/ウインナー(乳・鶏肉・豚肉・大豆)/ハム(乳・鶏肉・豚肉・大豆)/ガラチキン(卵・鶏肉)/ガラポーク(豚肉)/チキンブイヨン(鶏肉)/ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)/ケチャップ(28品目無)/ノンエッグマヨネーズ(28品目無)ウスターソース(28品目無)/オイスターソース(28品目無、かきエキス含む)※もずく・あおさ等の海藻類やしらす・あさり等にかきやえび、かにの稚魚の混入があります。※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。						
日付 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	調味料など
1 木		たけのこごはん	鶏肉	米、麦、こめ油	たけのこ、にんじん、あおまめ(大豆)、しょうが	かつお節、料理酒、しょうゆ、みりん風調味料、シママース
		大根のみそ汁	油揚げ、わかめ、みそ		こまつな、だいこん	かつお節
		パパイアイリチー	豚肉	こめ油	青パパイア、にんじん、にら	料理酒、しょうゆ、シママース、ポークブイヨン
		子持ちししゃもフライ	子持ちししゃもフライ(小麦)	揚げ油		
2 金		かしわもち		かしわもち(大豆)		
		全粒粉パン		全粒粉パン(小麦・乳・大豆)		
		にんじん豆乳スープ	いんげん豆、豆乳	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	シママース、こしょう、ガラチキン、ローレル葉
		キャベツとツナのソテー	ツナ	こめ油	キャベツ、だいこん、ピーマン、にんにく	シママース、しょうゆ
7 水		ポークジンジャーソテー	豚肉	こめ油	しょうが	料理酒、みりん風調味料、しょうゆ、ケチャップ
		奥みどりジェノベーゼ	ベーコン、チーズ	スパゲティ(小麦粉)、こめ油、オリーブ油	にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	シママース、こしょう、奥みどり茶、バジル、ジェノパペースト(乳)
		豆乳マッシュポテト	いんげん豆、豆乳	じゃがいも、バター	コーン	シママース、こしょう、パセリ
		まぐろやわらかカツレツ	まぐろカツレツ(小麦・大豆)	こめ油		
8 木		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		バナナ、もも、パイナップル	
		麦ごはん		米、麦		
		糸かまぼこのすまし汁	糸かまぼこ(28品目無)		だいこん、にんじん、こまつな、椎茸	シママース、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、かつお節、だし昆布
		ゴーヤーのツナあえ	ひじき、ツナ	三温糖	キャベツ、ゴーヤー、コーン	しょうゆ、酢
9 金		鶏肉のみそだれ	鶏肉、みそ	三温糖、ごま油、ごま	にんにく	料理酒、みりん風調味料
		納豆	納豆(小麦・大豆)			
		ピザトースト	ベーコン、チーズ	食パン(小麦・乳・大豆)、オリーブ油	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、トマト	ウージパウダー、ケチャップ、こしょう、オレガノ、バジル
		もずく・厚揚げのスープ	もずく、厚揚げ		にんじん、こまつな、とうがん、しょうが	シママース、こしょう、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、ガラチキン、ローレル葉
12 月		パパイアツナサラダ	ツナ	三温糖、ノンエッグマヨネーズ	青パパイア、きゅうり、豆腐、コーン、シークワサー	シママース、粒マスタード(小麦)、フレンチドレッシング(28品目無)
		アーモンド		アーモンド		
		麦ごはん		米、麦		
		鶏汁	鶏肉、昆布、みそ		青パパイア、にんじん、こまつな、しょうが、椎茸	料理酒、かつお節
13 火		魅タシヤー	卵、ツナ	魅(小麦・大豆)、こめ油	キャベツ、もやし、にんじん、にら	シママース、しょうゆ
		ひじきの佃煮	ひじき、チリメン、糸けずり	水あめ、三温糖、こめ油、ごま		料理酒、ゆかり(28品目無)、しょうゆ
		アセロラゼリー		アセロラゼリー(りんご)		
		麦ごはん		米、麦		
14 水		マーボーだいこん	豆腐、豚肉、みそ、大豆	こめ油、三温糖、ごま油、でん粉	だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、きくらげ、にんにく、しょうが	料理酒、豆腐糖(28品目無)、ウージパウダー、甜麺醬(小麦・大豆)、しょうゆ、ガラポーク
		ジャンボしゅうまい	ジャンボひじきしゅうまい(小麦・豚肉・鶏肉・大豆)			
		ハンサンスー	ハム、卵	はるさめ、三温糖、ごま油、ごま	きゅうり、キャベツ	しょうゆ、酢
		オレンジ			オレンジ	
15 木		ベーコン青菜のチーズ雑炊	ベーコン、チーズ	米、こめ油	たまねぎ、コーン、ほうれん草	シママース、しょうゆ、ガラチキン、ローレル葉
		キャロットラペ		オリーブ油、こめ油	にんじん、みかん	シママース、酢
		いわしのトマト煮	いわしのトマト煮(28品目無)			
		カステラ	卵、牛乳	グラニュー糖、はちみつ、小麦粉、こめ油		ベーキングパウダー
16 金		芋ごはん		米、麦、さつまいも		料理酒
		クーリジシ	豚肉、油揚げ、カステラかまぼこ(卵)、卵		とうがん、椎茸	料理酒、シママース、しょうゆ、ガラポーク、かつお節
		スーナー	豆腐、ツナ、みそ	三温糖、ごま	こまつな、はくさい	
		きびなごの唐揚げ	きびなご	小麦粉、でん粉、揚げ油		料理酒
19 月		コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
		かぼちゃのクリーム煮	鶏肉、いんげん豆、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム(乳)	かぼちゃ、カリフラワー、アスパラガス、にんじん、たまねぎ、セロリ	ワイン、シママース、こしょう、ガラチキン、ローレル葉
		ごぼうサラダ	鶏肉	ノンエッグマヨネーズ、ごま、三温糖	ごぼう、きゅうり、にんじん	料理酒、しょうゆ、特濃酢
		魚のトマトソース焼き	さば		トマト、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	料理酒、シママース、こしょう、ケチャップ、バジルソース(乳・大豆)
20 火		麦ごはん		米、麦		
		お魚で元気丼(具)	かじき	でん粉、揚げ油、三温糖、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、きくらげ	料理酒、しょうゆ、みりん風調味料、甜麺醬(小麦・大豆)、コチュジャン(大豆)、チキンブイヨン
		肉団子スープ	ミートボール(小麦・牛肉・大豆・豚肉・鶏肉)	はるさめ	にんじん、こまつな、はくさい、だいこん、しょうが	しょうゆ、シママース、かつお節
		果物(もも缶)			もも	
21 水		麦ごはん		米、麦		
		豚汁	豚肉、厚揚げ、みそ、豆乳	里芋	だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう、椎茸	料理酒、かつお節
		うま塩キャベツ	塩昆布(小麦・大豆)	ごま油	キャベツ、にんじん、きゅうり	しょうゆ
		チキンハニーマスタード焼き	鶏肉	はちみつ		料理酒、粒マスタード(小麦)、しょうゆ
22 木		スパゲティミートソース	豚肉、大豆	スパゲティ(小麦粉)、オリーブ油、こめ油、三温糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、トマト	ワイン、ケチャップ、シママース、こしょう、ウスターソース、デミグラスソース、パセリ、バジル
		ブロッコリーのハムサラダ	ハム	ノンエッグマヨネーズ、三温糖	キャベツ、ブロッコリー、コーン、シークワサー	シママース、フレンチドレッシング(28品目無)
		豆乳チーズオムレツ	卵、豆乳	じゃがいも、こめ油	たまねぎ、ミックス野菜(28品目無)	料理酒、しょうゆ、こしょう、チキンブイヨン
		オレンジ			オレンジ	
23 金		加栗ごはん	豚肉、ちきあぎ	米、麦、こめ油	ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが、椎茸	かつお節、料理酒、しょうゆ、みりん風調味料、シママース
		青菜のみそ汁	油揚げ、みそ		こまつな、だいこん、えのきたけ	かつお節
		いんげんのごまごし		ごま、三温糖	さやいんげん	しょうゆ
		鯖のソース焼き	さば	三温糖	しょうが	料理酒、ウスターソース、しょうゆ、みりん風調味料
26 月		黒糖パン		黒糖パン(小麦・乳・大豆)		
		大根のクリームスープ	鶏肉、牛乳、スキムミルク、いんげん豆	じゃがいも	だいこん、たまねぎ	料理酒、シママース、こしょう、ガラチキン、ローレル葉
		キャベツと卵のソテー	ベーコン、スクランブルエッグ(卵・大豆)	こめ油	キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン、にんにく	シママース、しょうゆ、こしょう
		スティックドッグ	スティックドッグ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・鶏肉)			
27 火		ひとくちケチャップ				ケチャップ
		麦ごはん		米、麦		
		チキンカレー	鶏肉、レンズ豆、いんげん豆、大豆	じゃがいも、こめ油	たまねぎ、にんじん、青パパイア、トマト、りんご、にんにく、しょうが	ワイン、カレー粉、ウスターソース、カレー粉、ガラチキン
		ガルパンソーサラダ	ひよこ豆、ハム	ノンエッグマヨネーズ	きゅうり、キャベツ、コーン	シママース、こしょう、フレンチドレッシング(28品目無)、粒マスタード(小麦)
28 水		トンカツ	トンカツ(豚肉・小麦・大豆)	揚げ油		
		麦ごはん		米、麦		
		チャブスイ	鶏肉	こめ油、三温糖、でん粉、ごま油	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きくらげ、しょうが、椎茸	料理酒、シママース、しょうゆ、甜麺醬(大豆)、こしょう、ポークブイヨン
		わかめのみそ汁	わかめ、豆腐、みそ		だいこん、ぶなしめじ	かつお節
29 木		奥みどりナッツ	大豆、きな粉	アーモンド、カシューナッツ、くるみ、黒糖、水あめ、三温糖		シママース、奥みどり茶
		マーボーラーメン	豚肉、豆腐、みそ、大豆	中華めん(小麦・大豆)、ごま油、こめ油、三温糖、でん粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、きくらげ、小松菜	料理酒、豆味噌(28品目無)、ウージパウダー、甜麺醬(小麦・大豆)、しょうゆ、ポークブイヨン、ガラポーク
		じゃがいも中華和え	オーシャンキング(28品目無)	じゃがいも、三温糖、ごま油、ごま	きゅうり	しょうゆ
		春巻	春巻(小麦・大豆・豚肉)	揚げ油		
30 金		くだもの(バナナ)			バナナ	
		クファージュシー	ちきあぎ、豚肉、昆布	米、麦、ラード(豚肉)	にんじん、ねぎ、椎茸	かつお節、ガラポーク、料理酒、しょうゆ、みりん風調味料、シママース
		アーサのお汁	アーサ、豆腐			シママース、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、かつお節
		大根のうっちゃん漬		グラニュー糖	だいこん	シママース、酢、うっちゃん
31 金		ツナ入り卵焼き	卵、ツナ	こめ油、魅(小麦・大豆)	たまねぎ	シママース、しょうゆ、チキンブイヨン
		バーカーハウスパン		バーカーハウスパン(小麦・乳・大豆)		
		ミネストローネ	ベーコン、鶏肉	じゃがいも、オリーブ油、三温糖	たまねぎ、にんじん、セロリ、白菜、パセリ、トマト、にんにく	ワイン、シママース、こしょう、ガラチキン、オレガノ、ローレル葉
		キャベツナッツサラダ	ハム	アーモンド、オリーブ油、三温糖	キャベツ、きゅうり、コーン、シークワサー	酢、シママース、こしょう
31 金		フィッシュフライ	かじき	小麦粉、ごま、パン粉(小麦)、揚げ油	にんにく	料理酒、シママース、こしょう
		タルタルソース				タルタルソース(大豆)