

2023年5月こんだて

ちょうふし りつ 上げたきゅう しょうがこう
那覇市立飛行場小学校

日 曜 日	主食	牛 乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 水	そぼろピースごはん やきししゃも やさいのごまあえ ためごじる	○ 1年生端午節	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ししゃも、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、ごま、ごまあぶら、あぶら、こんにゃく	ごぼう、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょが、グリンピース、もやし、キャベツ、だいこん、ねぎ、こまつな
2 木	ちゅうわちまき やさいとビーフンのいためもの よもぎだんごじる セミノール	○ 端午の節句歌立	ぎゅうにゅう、やきぶた、ぶたにく、とりにく	もちごめ、あぶら、ビーフン、ごまあぶら、しらたまだんご	しいたけ、にんじん、たけのこ、クリンビース、ニラ、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、だいこん、みずな、セミノール
7 火	いちごむしパン こめこのシチュー コーンフレークサラダ	○	ぎゅうにゅう、とりにく	むしパンご、さとう、あぶら、じゃがいも、こめこ、コーンフレーク、あぶら	いちご、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、コーン、きゅうり
8 水	ごはん しじみさかなのねぎみそやき ゆかりあえ かぼちゃのすいとん	○	ぎゅうにゅう、ホキ、みそ、あぶらあげ、とうにゅう、とりにく	こめ、さとう、しろごま、こむぎこ、あぶら、こんにゃく	にんにく、ねぎ、はくさい、もやし、こまつな、ゆかり、うめ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう
9 木	ソースやきそば じゃがまるくん かわちばんかん	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ちゅうかめん、あぶら、じゃがいも、ホリケンご	しょが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ニラ、かわちばんかん
10 金	わかめごはん なまあげとぶたにくの みそいため じゃがいもだんごじる	○	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、なまあげ、みそ、とりにく	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、でんぶん	しょが、ビーマン、キャベツ、にんじん、ほししいたけ、こまつな、ごぼう、だいこん
13 月	ごはん サワラのさきょうやき もやしのあえもの きのこじる	○	ぎゅうにゅう、サワラ、みそ、おかか、ぶたにく、こんぶ	こめ、さとう、あぶら	はくさい、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、しいたけ、えのきだけ、しめじ、まいたけ
14 火	ジャンバラヤ テキンステーキ クラムチャウダー		ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、あさりむきみ、いんげんまめ	こめ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ビーマン、パブリカ、にんにく、バセリ、バジル、しょが
15 水	さんさいうどん さつまあげ やさいのばいにくあえ	○	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、こんぶ、たら、いかすりみ	うどん、さとう、でんぶん、あぶら	さんさい、にんじん、ねぎ、こまつな、ごぼう、こねぎ、はくさい、きゅうり、もやし、うめ
16 木	ちゅうわどん はるさめスープ くろごまプリン	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、えび、とりにく、とうにゅう、かんてん、ゼラチン	こめ、あぶら、でんぶん、はるさめ、ごまあぶら、ごま、さとう	しょが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、はくさい、テンゲンさい、もやし、ねぎ
17 金	ごはん しじみさかなのピリカラやき きりぼしだいこんいために じゃがいものみそしる	○	ぎゅうにゅう、メルルーサ、あぶらあげ、とりにく、とうふ、みそ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、こんにゃく	ねぎ、しょが、にんにく、きりぼしだいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、しめじ、ほれんそう
20 月	きなこあげパン だいこんサラダ ハンガリアンシチュー	○	ぎゅうにゅう、きなこ、わかめ、ベーコン、ぶたにく、なまクリーム、チーズ	ミルクパン、さとう、しろごま、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、にんにく、しょが、マッシュルーム、ビーマン、トマト
21 火	にくごぼうごはん ちぐさやき アスパライりおひたし なめこのみそしる	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、とりにく、たまご、おかか、とうふ、みそ	こめ、あぶら、こんにゃく、さとう、しろごま	ごぼう、にんじん、たけのこ、たまねぎ、こまつな、アスパラガス、はくさい、もやし、なめこ、ねぎ
22 水	ごはん キムムッテ しおにくじやが イカときゅうりのすのもの	○	ぎゅうにゅう、のり、ぶたにく、いか、おかか	こめ、こまあぶら、しろごま、あぶら、じゃがいも、しらたき、さとう	にんにく、しょが、たまねぎ、にんじん、いんげん、こまつな、きゅうり、もやし、ねぎ
23 木	ごはん サケのチャンチャンやきの こんにゃくサラダ すまじる	○	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、とうふ、こんぶ	こめ、バター、サラダこんにゃく、あぶら、さとう、しろごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ビーマン、だいこん、はくさい、きゅうり、こまつな、えのきだけ、ねぎ
24 金	カツカレーライス 運動会献立 やさいサラダ こうはくポンテ	○ 運動会献立	ぎゅうにゅう、ひよこまめ、ぶたにく	こめ、じゃがいも、こむぎこ、バター、パンこ、あぶら、さとう、しらたまだんご	にんにく、しょが、セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり、みかん、おうとう、パイン、レモン
28 火	ブルゴギどん だいこんときゅうりのサッパリづけ キムチスープ りんごゼリー	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、アガー	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、しろごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ビーマン、にんにく、だいこん、きゅうり、キムチ、かぶ、ねぎ、こまつな、えのきだけ、りんご
29 水	マヨコーントースト チーズサラダ ミネストローネ すいか	○	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、ぶたにく、いんげんまめ	しょくパン、ノンエッグマヨネーズ、さとう、あぶら、じゃがいも、マカロニ	コーン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、トマト、すいか
30 木	ごはん ひじきのふりかけ ちくぜんに しめじとワカメのみそしる かわちばんかん	○	ぎゅうにゅう、ひじき、かつお、とりにく、とうふ、わかめ、みそ	こめ、さとう、しろごま、あぶら、こんにゃく、じゃがいも	しょが、ほししいたけ、ごぼう、にんじん、たけのこ、いんげん、しめじ、ねぎ、かわちばんかん
31 金	タコライス 沖縄県の郷土料理 もずくスープ べにいもスイート	○ 沖縄県の郷土料理	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、もずく、なまクリーム	こめ、あぶら、さとう、さつまいも、むらさきいも、バター	にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、トマト、キャベツ、こまつな、えのきだけ、ねぎ

この月の新しい料理、ご当地へんこう、ほかの新しい料理があります。ご了承ください。

※県立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※沖縄市立鶴舞郷の木島平村から「しめじ、えのき、なめこ」が届きます

5月

給食だより

令和6年度 5月号
豊布市立飛田舎小学校
校長 松田 健
栄養士 小畠 里美

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと船食に慣れてきた様子がうかがえます。5月は、穀やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を予測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに負けない体をつくっていきましょう。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

汗を多く分泌する身体に付けよう！



毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠つていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるとなるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

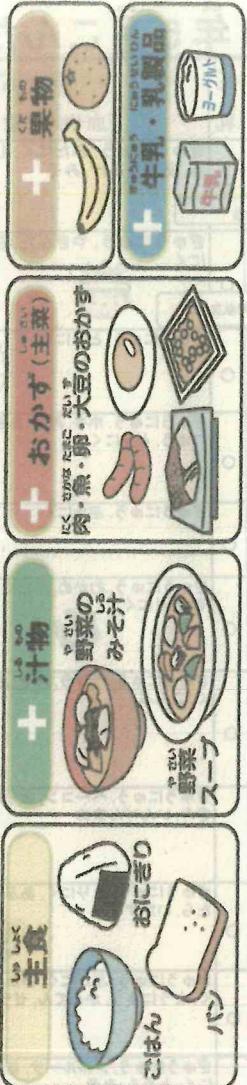
毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠つていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるとなるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

元気の基本！



朝ごはんの効果

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何か忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大日のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整います。さらに、手巻にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めましょう。



栄養バランスも意識しましょう



おなかがすいていません

…まずは頬張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして、朝の光を浴び、日中は元気に活動することでお腹つきもなくなります。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



旬の食材 グリーンピース

グリーンピースは3月～5月が旬の野菜です。
飛田舎小学校では例年5月に「グリーンピースの輪むき」を授業で行います。今年度は5月1日(水)の時間自習に1年生の生活科の時間で輪むきを行つ予定です。

実際に給食で使用する食材に触れることで、旬の食材を知つたり、給食に興味や興心をもつてもらいたいと考えています。
むいたグリーンピースは当日の給食「そぼろピースご飯」で使用します。旬のグリーンピースは香りが良く、みずみずしい食感に味が濃くて美味しいのですので、苦手な子もぜひ、一口挑戦してみてくださいね！