

5月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き
赤	主に血や肉となり体をつくる
黄	エネルギーとなり体を動かす
緑	体の調子を整える
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質



毎月19日は「食育の日」

栄養目標

小学校
中学校



あさ朝ごはんを食べよう



月	火			水			木			金		
	1	2	3	1	2	3	2	3	3	1	2	3
こんだて	 <p>石垣市立学校給食センターでは、毎日の献立を石垣市ホームページに掲載しています。毎月の献立表もカラーで掲載していますので、ぜひご覧ください。左のQRコードか</p>											
	<p>お知らせ 6月からの予定献立表・食育たよりは【石垣市立学校給食センターのホームページ】または学校からのデータ配信となります。ご了承ください。</p>											
赤	生乳 バacon 鶏肉 豚肉			生乳 ウィンナー 鶏肉 大豆 Bacon チーズ						憲法記念日		
黄	スパゲッティ オリーブ油 大豆油 ジェノパースト バジルオイル シークワーサーゼリー			ピタパン 三温糖 ポテト ノンエッグマヨネーズ						新学期の給食が始まって1ヵ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。		
緑	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく キャバツ			きゃべつ きゅうり ブロッコリー 人参 トマト						さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。		
栄養価	629	26.8	25.9	668	30.5	30.6						
小学	753	31.4	30.6	758	34.7	35.4						
中学												
こんだて	<p>朝ごはんをしっかり食べると...</p> <p>さえわたる頭脳!</p> <p>脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。 体に元気をチャージ!</p> <p>元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。</p> <p>心もウォームアップ!</p> <p>生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。</p>											
赤	生乳 ツナ たまご わかめ 大豆			生乳 豚肉 鶏肉 とりささみ 赤みそ			生乳 豚肉 鶏レバー			生乳 豚肉 豆腐 厚揚げ 卵 白みそ		
黄	米 大豆油 砂糖			中華麺 三温糖 和風ドレッシング(小麦大豆)			米 大豆油 ハヤシルー 小麦粉			米 大豆油 でん粉 ごま油 三温糖 小麦粉 黒糖		
緑	人参 コーン あお豆 竹の子 小松菜 ほうれん草 白ネギ パイン			玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり キャバツ ゴーヤ コーン			玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ パプリカ バイン みかん缶 桃缶 アロエ			玉ねぎ 人参 ニラ 小松菜 にんにく 生姜 トマト		
栄養価	613	22.4	20.8	675	27.8	21.3	626	21.9	17.5	619	22.0	19.1
小学	770	28.2	26.9	696	33.4	25.4	807	26.9	20.7	774	26.8	22.6
中学												
こんだて												
赤	生乳 いわし 豚肉 豆腐 わかめ 麦みそ			生乳 鶏肉 たまご ウィンナー 大豆			生乳 南ぬ豚 たまご ヨーグルト			生乳 卵 ポーク モスク 絹厚揚げ ゆし豆腐 麦みそ		
黄	米 大豆油 ごま油 ごま 三温糖			米 大豆油 ポテト			ヨーグルナクロレラ麺 大豆 コロッケ(牛肉 小麦 乳 大豆)			米 サラダ油 ちんすこう		
緑	ごぼう 人参 パプリカ ねぎ こんにゃく			玉ねぎ にんじん コーン パプリカ 小松菜 ケチャップ			きゅうり 人参 キャバツ 玉ねぎ			ゴーヤ ちりし 人参		
栄養価	606	25.5	20.7	607	24.5	18.4	630	26.2	20.1	650	22.1	24.2
小学	750	30.5	26.1	761	26	23.8	710	29.9	21.7	806	27.1	28
中学												
こんだて												
赤	生乳 Bacon たまご 豆腐 麦みそ わかめ			生乳 鶏肉 おから ひじき 大豆 赤みそ			生乳 鶏肉 豚肉			生乳 とり肉 たまご 加工乳		
黄	米 麩(小麦) 大豆油 さつまいも 砂糖			米 大豆油 パン粉 でん粉 じゃが芋 ごま 砂糖 米粉ドック			スパゲッティ オリーブ油 大豆油 くるま麩 三温糖 みかんゼリー			米 大豆油 ホワイトルウ バター コールスロートレッシング(乳 大豆)		
緑	きゃべつ 人参 ニラ しめじ ほうれん草			人参 白菜 小松菜 ほうれん草 ごぼう 玉ねぎ しめじ			玉ねぎ 人参 トマト みかん			玉ねぎ キャバツ きゅうり パプリカ ブロッコリー カリフラワー あお豆 コーン		
栄養価	591	23.6	20.2	599	23.5	22.7	628	28.1	21.4	623	18.3	24.0
小学	716	28.6	23.7	703	28	25.6	777	35.6	25.9	775	21.9	29.9
中学												
こんだて												
赤	生乳 さんま 豚肉 ひじき うす揚げ 豆腐 麦みそ 大豆 わかめ			生乳 豚肉 Bacon 鶏肉			生乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉			生乳 豚肉 豆腐 わかめ		
黄	米 大豆油 ごま 三温糖			米 大豆油 ポテト			そば 大豆油 アセロラゼリー			米 大豆油 ごま うまかつん		
緑	冬瓜 人参 ねぎ こんにゃく			玉ねぎ にんじん パプリカ 白菜 ケチャップ			きゃべつ にんじん ねぎ 生姜 ちりし			玉ねぎ にんじん ニラ ちりし コーン 白ネギ こんにゃく		
栄養価	659	26.9	22.8	612	22.9	21.7	609	26.5	22.7	608	26.0	20.4
小学	795	32.6	25.6	750	27.5	25.8	725	31.5	27.3	722	30.7	22.9
中学												