



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。
※毎週火曜日、木曜日のお米は【石垣島産ひとめぼれ】を使用しています。



毎月19日は「食育の日」

栄養目標	小学校	えいせい
	中学校	衛生にきをつけよう

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

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

こんな姿勢で食べていない？

きちんと前を向く
好感度アップ!
茶わんやおわんを
手にもって食べる
スプーンを使わずに
はしとわんで食べる
和食スタイルの基本だよ!

背すじを伸ばす
食べ物がすっと
体の中を通過して、
消化もよくなるよ!

正しい姿勢で食べよう

**つくえと体は
にぎりこぶし1こぶん
くらいはなす**
腕とひじがちょうど動き
やすい幅になるね!

体を横に向ける
足を床につけない

足を床につける
かむときに力が入りやすく
なるよ。骨盤も立つね!

ひじをついて食べる

1	こぶびら	納豆 石垣島産米	ごはん	沖縄風みそ汁
2	みかんゼリー	ドライカレー	ごはん	コンソメスープ

こんだて	5	6	7	8	9
			レモンゼリー パジルスパゲッティ	ゴーヤチャンプルー カルフィッシュ	黒糖の日献立 黒糖蒸しケーキ
	赤	赤	赤	赤	赤
	黄	黄	黄	黄	黄
	緑	緑	緑	緑	緑
小学校	559	644	601	574	566
中学校	673	791	722	694	673

こんだて	12	13	14	15	16
	ガパオライス	照り焼きパティ	シークワサー	琉球料理の日	プロッコリーサラダ
	赤	赤	赤	赤	赤
	黄	黄	黄	黄	黄
	緑	緑	緑	緑	緑
小学校	559	644	601	680	623
中学校	673	791	722	797	776

こんだて	19	20	21	22	23
	ひじき炒め	ほうれん草のごま和え	ソファール元氣	原宿ドック	ミートボールカレー
	赤	赤	赤	赤	赤
	黄	黄	黄	黄	黄
	緑	緑	緑	緑	緑
小学校	603	672	605	673	658
中学校	850	822	688	794	844

こんだて	26	27	28	29	30
	蕎麦チャンプルー	男爵コロッケ	スライスチーズ	チーズ大福	さつまいもスティック
	赤	赤	赤	赤	赤
	黄	黄	黄	黄	黄
	緑	緑	緑	緑	緑
小学校	584	674	569	583	572
中学校	727	797	690	692	690