



○アレルギー表示について

アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて29品目を表示しています。



| 表示義務9品目 | 推奨20品目 |
|---|---|
| 卵・乳・小麦・えび・かに・カシューナッツ 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ | あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま・やまいも アーモンド・ピスタチオ・マカダミアナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご |

- ★しょうゆは(小麦・大豆)、みそは(大豆)、酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。
- ★ノンエッグマヨネーズ、ウスターソースは(大豆・りんご)の成分を含んでいます。表示はしていません。
- ★海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)などは、えび・かにの混入の可能性があります。
- ※天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

★予定献立表、食育だより等は、ホームページでダウンロードできます。

☆今月のこだわり献立☆

- 7日(木) こどもの日献立
- 8日(金) ゴーヤの日献立
- 11日(月) 黒糖の日献立(5/10が黒糖の日)
- 12日(火) アセローラの日献立
- 15日(金) 沖縄本土復帰記念日
- 21日(木) 琉球料理の日



「ちーたん」のマークは
郷土料理を示しています

☆給食目標☆
衛生に気をつけよう

☆栄養目標☆
食品の働きを知ろう

新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか?



らっきょう

らっきょうの生産がいちばん多いのは、次のうちどこでしょう?



- 北海道
- 鳥取県
- 愛媛県

こたえはさがしてね☆

中国が原産の野菜で、ネギの仲間です。土の中のふくらんだ部分が食べられています。

お茶に含まれる成分と健康効果

| | | | | |
|--|------------------------------------|--|--------------------------------|---|
| <p>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p> | <p>テアニン</p> <p>★リラックス効果</p> | <p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p> | <p>フッ素</p> <p>★虫歯予防</p> | <p>カフェイン</p> <p>★疲労回復</p> <p>★眠気を覚ます</p> |
|--|------------------------------------|--|--------------------------------|---|

| | | | | | | | | |
|--------------------|-------|----------|-------|--------|----|--------|------|---------|
| 1食当たりの栄養価(小学校) 基準値 | エネルギー | 650 Kcal | たんぱく質 | 24.3 g | 脂質 | 18.0 g | 炭水化物 | 97.5 g |
| 1食当たりの栄養価(中学校) 基準値 | エネルギー | 830 Kcal | たんぱく質 | 30.0 g | 脂質 | 23.0 g | 炭水化物 | 124.5 g |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|-----------|--------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------|----------------|
| 1日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 梅菜めしごはん | | 米 麦 | | 梅菜めしの素(ごま) | 北谷幼・小 北玉幼・小 |
| | 豆腐とわかめのみそ汁 | 豆腐(大豆) わかめ 油揚げ(大豆) 赤みそ 麦みそ | じゃがいも | 玉ねぎ 人参 えのき 長ねぎ | 塩 かつおだし 昆布 | |
| | 肉だんご | 肉だんご(大豆・鶏肉・豚肉) | | | | |
| | 大根のはちみつレモン漬け | | はちみつ 砂糖 ごめ油 | 大根 きゅうり 人参 | レモン果汁 りんご酢(りんご) | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 517 kcal | たんぱく質 18 g | 脂質 13.8 g | 炭水化物 80.4 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 649 kcal | たんぱく質 22.5 g | 脂質 17.1 g | 炭水化物 102.5 g | |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---|---|---|
| 7日 (木) こどもの日 献立 ㊦ | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | チキンカレー | 鶏肉 あお豆(大豆) 白花豆 白いんげん豆 | じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 油 | 玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく ブルーン | カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 ウスターソース リンゴピューレー(りんご) チャツネ(りんご) ウーシパウダー 塩 チキンブイヨン(鶏) | |
| | べつたら漬 けあえ | | ごま 砂糖 こめ油 | べつたら漬 白菜 きゅうり | 酢 塩 | |
| | こどもの日ゼリー | | こどもの日ゼリー (大豆・りんご) | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 654 kcal | たんぱく質 20.8 g | 脂質 18.1 g | 炭水化物 103.9 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 783 kcal | たんぱく質 24.8 g | 脂質 20.8 g | 炭水化物 125.9 g | | |
| 8日 (金) ゴーヤの日 ㊦ | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | きびごはん | | 米 もちきび | | | |
| | とりと豆腐 鶏肉と豆腐のすまし汁 | 鶏肉 豆腐(大豆) わかめ | | えのき 人参 大根 小松菜 | 醤油 酒 塩 かつおだし だし昆布 |  5/10は 母の日♡  |
| | いわしのトマト煮 | いわしのトマト煮 | | | | |
| | ゴーヤのツナあえ | ツナ | 砂糖 こめ油 | ゴーヤ 人参 きゅうり | 醤油 酢 塩 シークワーサー果汁 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 541 kcal | たんぱく質 22.6 g | 脂質 18.1 g | 炭水化物 70.1 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 616 kcal | たんぱく質 25.4 g | 脂質 18.8 g | 炭水化物 84.2 g | | |
| 11日 (月) 黒糖の日 献立 ㊦ | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | とり 鶏ごぼう汁 | 鶏肉 | でん粉 | ごぼう 大根 人参 こんにゃく えのき 小松菜 生姜 | 醤油 酒 塩 だし昆布 かつおだし | 5/10は 黒糖の日  |
| | ちくわのマヨチーズ焼き | ちくわ チーズ(乳) かつお節 青のり | ノンエックマヨネーズ 生クリーム(乳) | | | |
| | ごまじゃこあえ | チリメン | ごま 砂糖 こめ油 | もやし きゅうり 人参 | 酢 醤油 塩 | |
| | ひとくち黒糖 | | 黒糖 | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 530 kcal | たんぱく質 21 g | 脂質 13.9 g | 炭水化物 78.7 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 612 kcal | たんぱく質 23.4 g | 脂質 15.1 g | 炭水化物 93.9 g | | |
| 12日 (火) アセロラの日 献立 ㊦ | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | たまご 卵とコーンの中華スープ | たまご 豆腐(大豆) | でん粉 こめ油 | コーン クリームコーン 大根 チンゲン菜 木くらげ | 醤油 塩 コシヨウ 鶏骨(鶏) かつおだし |  |
| | マーミナチャンプルー | 豚肉 かまぼこ(大豆) 厚揚げ(大豆) | 油 | もやし キャベツ 人参 ビーマン | 醤油 酒 塩 コシヨウ | |
| | アセロラゼリー | | アセロラゼリー | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 546 kcal | たんぱく質 21.1 g | 脂質 14.8 g | 炭水化物 82.4 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 650 kcal | たんぱく質 24.9 g | 脂質 17 g | 炭水化物 99.6 g | | |
| 13日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | あつあ やさい ちゅうかに 厚揚げと野菜の中華煮 | 牛肉 厚揚げ(大豆) 荒挽つくね(小麦・鶏肉・大豆) | ごま油 でん粉 油 | 人参 白菜 玉ねぎ しめじ たけのこ ブロッコリー チンゲン菜 木くらげ にんにく 生姜 | 醤油 みりん 酒 オイスターソース(貝) 塩 ポークブイヨン(鶏・豚) | |
| | ひじきしゅうまい | ひじきしゅうまい (小麦・豚肉・鶏肉・大豆) | | | | |
| | くだもの | | | あまなつ(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 574 kcal | たんぱく質 24.5 g | 脂質 18.4 g | 炭水化物 76.9 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 679 kcal | たんぱく質 28.9 g | 脂質 21 g | 炭水化物 93.4 g | | |

けんこういじ がくりく
健康維持と学力アップのカギは、**早寝・早起き・朝ごはん!**

A こたえは② とっとりけん 鳥取県がらっきょうの産地として有名です。特に鳥取市福部町の「砂丘らっきょう」は特産物で、鳥取砂丘のようなやせた土地でもよく育ち、乾燥にも強い「らくだ種」が栽培されています。

きゅうしょく た べんきょう し かん
給食は「食べる勉強の時間」です



| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---|---|---|
| 14日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | きなこあげパン | 脱脂粉乳(乳) きな粉(大豆) | コッペパン(小麦・乳・大豆) 砂糖 油 | | | |
| | とうにゅう 豆乳スープ | 鶏肉 豆乳(大豆) 脱脂粉乳(乳) | じゃがいも | 人参 玉ねぎ 白菜 セロリ コーン | ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛) 塩 コショウ 豚骨(豚) ポークフィヨン(鶏・豚) | |
| | ごぼうと芋のサラダ | あお豆(大豆) ツナ | 黄金いも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ | ごぼう きゅうり | 酢 コショウ | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 617 kcal | たんぱく質 25.3 g | 脂質 24.5 g | 炭水化物 77.9 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 741 kcal | たんぱく質 29.4 g | 脂質 28.9 g | 炭水化物 92.4 g | | |
| 15日 (金) 本土復帰記念日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | クファージュシー | 豚肉 昆布 大豆 油揚げ(大豆) | 米 油 | 人参 | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし ポークフィヨン(鶏・豚) | |
| | おきなわふう 沖縄風みそ汁 | 無添加ポーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ | じゃがいも | 大根 人参 こんにゃく 小松菜 | 塩 かつおだし | |
| | おうごんいも 黄金芋のみつごまかけ | | 黄金芋 油 はちみつ 水あめ 砂糖 ごま | | 塩 レモン果汁 |  |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 610 kcal | たんぱく質 18.3 g | 脂質 22.7 g | 炭水化物 83.5 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 735 kcal | たんぱく質 21.1 g | 脂質 26.8 g | 炭水化物 103.1 g | | |
| 18日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | く 具だくさんみそ汁 | 鶏肉 豆腐(大豆) 麦みそ | 里芋 | 大根 玉ねぎ 人参 ごぼう えのき 小松菜 | 塩 かつおだし だし 昆布 | |
| | レバーの南蛮づけ | 豚レバー(小麦・大豆・豚肉) | 油 砂糖 | 長ねぎ 人参 ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ | 醤油 みりん 塩 酢 とうがらし | |
| | あお 青うめゼリー | | 青うめゼリー | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 575 kcal | たんぱく質 22.8 g | 脂質 15.6 g | 炭水化物 86.2 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 686 kcal | たんぱく質 27.4 g | 脂質 17.7 g | 炭水化物 102.8 g | | |
| 19日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | はいが 胚芽ごはん | | 米 はいが米 | | | |
| | あかうお とうふ 赤魚と豆腐のすまし汁 | 赤魚 豆腐(大豆) | | 大根 玉ねぎ 人参 小松菜 | 醤油 酒 塩 かつおだし だし 昆布 | |
| | キャベツとささみのあえ物 | とりささみ(鶏) | ごま 砂糖 こめ油 | キャベツ きゅうり 人参 | 醤油 酢 塩 | |
| | あまのり | あまのり佃煮(小麦・大豆) | | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 472 kcal | たんぱく質 19.9 g | 脂質 12.2 g | 炭水化物 71.1 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 553 kcal | たんぱく質 23.4 g | 脂質 13.6 g | 炭水化物 85.9 g | | |
| 20日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ふたにく やさい わふう 豚肉と野菜の和風パスタ | 豚肉 | スパゲティー(小麦) 油 | にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ 赤パプリカ たけのこ ほうれん草 アスパラガス 木くらげ | 酒 醤油 塩 かつおだし | |
| | こくさんやさい 国産野菜コロッケ | | 国産野菜コロッケ (小麦・大豆) 油 | | | |
| | ごまマヨサラダ | ツナ | ごま ねりごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ | ブロッコリー 白菜 きゅうり 人参 | 醤油 塩 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 604 kcal | たんぱく質 23.8 g | 脂質 26 g | 炭水化物 71.9 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 740 kcal | たんぱく質 28.8 g | 脂質 31.1 g | 炭水化物 91.2 g | | |
| 21日 (木) 琉球料理の日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | シカムドゥチ | 豚肉 黄色かまぼこ | | こんにゃく 大根 ねぎ しいたけ 生姜 | 醤油 塩 かつおだし 豚骨(豚) | |
| | にんじん 人参シリシリー | ツナ たまご | 油 | 人参 玉ねぎ ビーマン | 醤油 酒 塩 コショウ ポークフィヨン(鶏・豚) | |
| | くだもの | | | ネーブルオレンジ(予定) | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 494 kcal | たんぱく質 21.8 g | 脂質 11.7 g | 炭水化物 75 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 581 kcal | たんぱく質 25.4 g | 脂質 12.7 g | 炭水化物 90.5 g | | |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|--------------|----------------------------|------------------------------|-----------------------------|---|---|-------------------|
| 22日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北谷中 |
| | 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | だいこん とりにく にっ 大根と鶏肉の煮付け | 鶏肉 厚揚げ(大豆) 昆布 | 里芋 砂糖 油 | 大根 人参 ごぼう 玉ねぎ 絹さや チンゲン菜 長ねぎ こんにゃく | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし | |
| | ししゃもの磯焼き | ししゃも 青のり | ごま油 | | 酒 | |
| | こまつな 小松菜のごまあえ | | ごま 砂糖 ごま油 | 小松菜 きゅうり 人参 | 醤油 酢 塩 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 536 kcal | たんぱく質 23.2 g | 脂質 15.3 g | 炭水化物 78.9 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 631 kcal | たんぱく質 26.4 g | 脂質 16.8 g | 炭水化物 96 g | | |
| 25日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北玉幼・小 |
| | わかめごはん | | 米 麦 | | わかめごはんの素 | |
| | だいこん に 大根のそぼろ煮 | 豚肉 大豆 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆) | じゃがいも 砂糖 でん粉 油 | 大根 人参 玉ねぎ しいたけ えのき 小松菜 にんにく 生姜 | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし | |
| | キャベツのミンチカツ | ミンチカツ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉) | 油 | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 668 kcal | たんぱく質 32.5 g | 脂質 23.2 g | 炭水化物 84.3 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 824 kcal | たんぱく質 40.1 g | 脂質 28.6 g | 炭水化物 104.8 g | | |
| 26日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | カレーうどん | 豚肉 油揚げ(大豆) | うどん(小麦) 油 | 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ しめじ | カレールー(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 醤油 みりん ウスターソース 酒 塩 かつおだし チキンブイヨン(鶏) | |
| | ターサイパオズ ショーロンポーのような料理です | ターサイパオズ (小麦・豚肉・鶏肉・大豆・ごま) | | | | |
| | ゆかりあえ | かつお節 | 砂糖 | 大根 きゅうり 人参 小松菜 | ゆかり粉 酢 塩 | |
| | くだもの | | | グレープフルーツ(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 436 kcal | たんぱく質 18.3 g | 脂質 17.1 g | 炭水化物 52 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 491 kcal | たんぱく質 20.7 g | 脂質 18.4 g | 炭水化物 60.1 g | | |
| 27日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | あさりと野菜のスープ | わかめ あさり | でん粉 | 白菜 キャベツ えのき 人参 こんにゃく 小松菜 生姜 | 酒 醤油 塩 豚骨(豚) かつおだし | |
| | さばの黒酢あんかけ | さば | 小麦粉 油 はちみつ 砂糖 | 玉ねぎ 人参 | 黒酢 酢 みりん 醤油 酒 | |
| | アニマルチーズ | チーズ(乳) | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 606 kcal | たんぱく質 23.1 g | 脂質 25 g | 炭水化物 70.7 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 718 kcal | たんぱく質 26.9 g | 脂質 29.1 g | 炭水化物 86.5 g | | |
| 28日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 第二幼 北玉幼 浜川幼 |
| | こくとう 黒糖パン | | 黒糖パン(小麦・乳・大豆) | | | |
| | ジュリエヌスープ | 豚肉 レンズ豆 | | キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ パセリ | 醤油 塩 コショウ ローレル チキンブイヨン(鶏) 豚骨(豚) | |
| | タンドリーチキン | 鶏肉 ヨーグルト(乳) | | にんにく | カレー粉 塩 コショウ | |
| | マセドアンサラダ | ハム(豚・大豆) あお豆(大豆) | 黄金いも じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ | きゅうり | 粒マスタード コショウ フレンチドレッシング | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 633 kcal | たんぱく質 27.4 g | 脂質 23.6 g | 炭水化物 80.6 g | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 741 kcal | たんぱく質 32 g | 脂質 27.4 g | 炭水化物 95.4 g | | |
| 29日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | きりぼしだいこん 切干大根のスープ | ベーコン(豚) | | 白菜 人参 えのき 小松菜 切干大根 | 醤油 ホークブイヨン(鶏・豚) 塩 コショウ 豚骨(豚) | |
| | にく 肉みそ【ビビンバ】 | 牛肉 豚肉 大豆 麦みそ | 砂糖 ごま油 油 | 竹の子 玉ねぎ にんにく 生姜 | テンメンジャン(小麦・大豆) 醤油 みりん 塩 | |
| | ナムル【ビビンバ】 | | ごま ごま油 | もやし ほうれん草 人参 | 醤油 酢 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 589 kcal | たんぱく質 25.2 g | 脂質 21.1 g | 炭水化物 75.6 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 698 kcal | たんぱく質 29.6 g | 脂質 24.3 g | 炭水化物 92.5 g | | |