



食品群	体内ではたつき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

※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。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

こ ん だ て	<p>各地に伝わる端午の節句のお菓子</p> <p>五月晴れの空に、鯉のぼりが元氣よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。</p> <p>べごもち (北海道) べごもち (青森県) 朴葉巻き (長野県) 三角ちまき (新潟県)</p> <p>麦だんご (徳島県) 鯉菓子 (長崎県) 鯨ようかん (宮崎県) あくまき (鹿児島県)</p>	1(水)	2(木)	<p>あなたのからだは食べたものでできている</p>	
	あ か き	オムレツ コッパパン きなこあげパン(南中)	かしわもち たけのこごはん さばのうめみそやき	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、きなこ、無塩せきベーコン、たまご、 こむぎこ、さとう、ことう、さんおんとう、アーモンド、 だいたいず油 たまねぎ、にんじん、こまつな、トマト、にんにく	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ちくわ、さば、 みそ、あずき こめ、だいたいず油、さんおんとう、こめこ、さとう、 でんぶん、 たけのこ、しいたけ、にんじん、ながねぎ、うめ
	み ど り	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
	こ ん だ て	<p>アレルギー物質を含む食品の表示について</p> <p>料理別に食品を明記した献立表を準備しています。少し読みづらいですが必要な方は担任へ申し出てください。</p>	<p>チキンのケチャップに</p> <p>ごはん オニオンスープ</p> <p>ぎゅうにゅう、無塩せきウインナー、とりにく、だいたいず油、 こめ、じゃがいも、だいたいず油、さんおんとう たまねぎ、にんじん、いんげん、フロccoliー、 トマト、にんにく</p>	<p>きんぴらごぼう</p> <p>ごはん まめまみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、とうにゅう、みそ、 ぶたにく、かまぼこ こめ、だいたいず油、ごま油、ごま、さんおんとう だいこん、こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ、 ごぼう、こんにゃく、ピーマン</p>	<p>カルフィッシュ</p> <p>とうふやさいハンバーグ</p> <p>スパゲティー わふうスパゲティー(具)</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、無塩せきベーコン、とうふ、 いりこ こむぎこ、だいたいず油、オリーブ油、マッシュポテト、 さとう、でんぶん、こめこ、 にんじん、たまねぎ、きゃべつ、こまつな、にんにく、 えだまめ、しょうが</p>
あ か き	13(月)	14(火)	15(水) 本土復帰記念日	16(木) 琉球料理の日	17(金)
み ど り	<p>アセロラポンチ</p> <p>ごはん ビーンズカレー</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、ミックスビーンズ、だいたいず、 とりレバー、だっしふんにゅう、 こめ、じゃがいも、だいたいず油、マーガリン、こむぎこ、 さとう にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、 さとうきび、バイン、みかん、おうとう、アセロラ</p>	<p>ひらつくね</p> <p>ごはん すきやきふうじ</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、とりにく こめ、だいたいず油、さんおんとう、ラード、でんぶん、 さとう こんにゃく、にんじん、たまねぎ、ほくさい、こまつな、 ながねぎ、にんにく、きゃべつ、しょうが</p>	<p>クーブイリチー</p> <p>ごはん アーサじる</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、アーサ、 とうふ こめ、だいたいず油、さんおんとう こんにゃく、にんじん、えのき</p>	<p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>ごはん イナムドウチ</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、たまご、かまぼこ、 みそ こめ、だいたいず油 ゴーヤー、にんじん、もやし、こんにゃく、しいたけ</p>	<p>あつあげのみそいため</p> <p>ごはん もずくスープ</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたいず、あつあげ、みそ、 もずく こめ、だいたいず油、さんおんとう きゃべつ、こまつな、にんじん、いんげん、たけの こ、しょうが、えのき、ねぎ</p>
こ ん だ て	19(日) 学校公開日	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
あ か き	<p>ぶたにくとはるさめいため</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>ぎゅうにゅう、わかめ、こうやどうふ、ぶたにく こめ、はるさめ、だいたいず油、ごま油、でんぶん ながねぎ、しょうが、にんじん、たまねぎ、きゃべつ、 もやし、にんにく</p>	<p>にくじゃが</p> <p>ごはん だいこんのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ こめ、じゃがいも、だいたいず油、さんおんとう だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、 こんにゃく、いんげん</p>	<p>キャバツのメンチカツ</p> <p>うどん(めん) ほうとうふううどん(汁)</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、とりにく、 いか こむぎこ、ぼんこ、でんぶん、さとう、だいたいず油 かぼちゃ、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、 きゃべつ</p>	<p>いかこぼんやき</p> <p>ごはん につけ</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、こんぶ、ちくわ、 いか こめ、さんおんとう、でんぶん、さとう こんにゃく、にんじん、とうがん、いんげん、 たまねぎ</p>	<p>ハンバーグ(ラタトゥイユソース)</p> <p>コッパパン コンソメスープ</p> <p>ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、ぶたにく、とりにく、 無塩せきウインナー こむぎこ、さとう、ラード、でんぶん、さんおんとう、 じゃがいも たまねぎ、トマト、なす、ピーマン、にんじん、 きゃべつ</p>
み ど り	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
こ ん だ て	<p>ちゅうかどん(ぐ)</p> <p>ごはん にくだんごスープ</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、とりにく こめ、だいたいず油、ごま油、さんおんとう、でんぶん、 ぼんこ、さとう、はるさめ にんじん、たまねぎ、きゃべつ、きくらげ、たけのこ、ヤングコー ン、きぬさや、しょうが、にんにく、しいたけ、こまつな</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>ひじきごはん カツオカツ</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、ちくわ、あぶらあげ、 ヨーグルト、かつお こめ、むぎ、だいたいず油、さとう、ぼんこ、こむぎこ、 でんぶん</p>	<p>とりにくとこんにゃくの ごまみそいため</p> <p>ごはん あおないりゆしどうふ</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、ゆしどうふ こめ、だいたいず油、ごま油、ごま ごぼう、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、ピーマン、 こまつな</p>	<p>きりぼしだいこんのカレーいため</p> <p>ごはん こまつなのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、とうふ、 あぶらあげ、みそ こめ、だいたいず油、さんおんとう にんじん、かきりだいこん、こんにゃく、きくらげ、 しいたけ、こまつな、たまねぎ</p>	<p>しゅうまい</p> <p>ごはん マーボーとうがん</p> <p>ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、だいたいず、 ぶたレバー、みそ、とりにく、まぐろ こめ、だいたいず油、ごま油、でんぶん、さんおんとう、 ぼんこ、さとう、こむぎこ、ラード とうがん、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、 にんにく、グリーンピース</p>
あ か き	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
み ど り	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)