令和５年

5月 給食だより

今帰仁村学校給食センター

56-2106

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。

毎月１９日は食育の日

１９日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう！

こんだて	1（月） こどもの日ゼリー 五色和え 若竹ごはん　さかな汁 **こどもの日にちなんで**	2（火）　**今帰仁小・兼次小欠食** 果物 ★もみざサラダ シナモンロール ★シーフードペペロンチーノ	3（水） 憲法記念日とは、日本に住んでいるみんなが、幸せに過ごすためのお約束ごとを守ることになった日です。	4（木） 自然や緑を大切にするための日です。山や川、水や空気、土、草花、木など「自然」は、みんなが生きていくために大切なものです。	5（金） 子どもたちみんなが、元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。
あか	とりにく　あぶらあげ　さかな　とうふ	いか　えび　あさり　ヨーグルト たまご　ハム			
き	こめ　むぎ　あぶら　さとう　ごま	パスタ　あぶら　さとう オリーブオイル　こくとう　こむぎこ			
みどり	たけのこ こんにゃく にんじん ねぎ だいこん しめじ こまつな しょうが きゃべつ もやし 胡瓜 あかピーマン コーン	たまねぎ　にんじん　こまつな　マッシュルーム　ニンニク　パセリ　ほうれんそう　きゃべつ　きゅうり　あかピーマン　セロリ　くだもの			
こんだて	8（月） 果物 ゴーヤーチップス わかめご飯　肉じゃが **ゴーヤーの日**	9（火） ミニトマト 豆乳バニラアイス ★中華風かぼちゃサラダ ジャージャー麺 **アイスクリームの日**	10（水） なかよし黒糖プリン もずく丼（麦ごはん） ★すり流し汁 **沖縄黒糖の日**	11（木） 果物 豆腐のごま味噌焼き パパヤーの煮付け フーチバージューシー **３月ウマチー（旧暦3月15日）献立**	12（金） アセロラポンチ スラッピージョ ポトフ バーガーパン **アセローラの日**
あか	わかめ　ぎゅうにゅく	ぶたにく　だいず　ソーセージ　みそ	もずく　ぶたにく　ぎゅうにゅう なまクリーム　ちきあぎ　たまご	ぶたにく　あぶらあげ　みそ　ツナ とうふ　ちきあぎ	ウィンナー　ぎゅうにく　だいず
き	こめ　むぎ　じゃがいも　でんぷん　あぶら　ごま　さとう	ちゅうかめん　ごまあぶら　じゃがいも　さとう でんぷん　カシューナッツ　アーモンド	こめ　むぎ　こくとう　あぶら　さとう	こめ　むぎ　さとう	パン　じゃがいも　さとう　こむぎこ
みどり	ゴーヤー　たまねぎ　にんじん　こんにゃく しいたけ　いんげん　くだもの	たまねぎ　なす　かぼちゃ　ミニトマト	にんじん　たまねぎ　あかピーマン　コーン とうがん　ねぎ　にんにく	にんじん　よもぎ　しいたけ　パパイヤ こんにゃく　いんげん　くだもの	にんじん　だいこん　きゃべつ　たまねぎ　きくらげ しめじ　ブロッコリー　みかん　パイン　もも ナタデココ
こんだて	15（月）　今帰仁中欠食 パイン パパヤーの和え物 スルルのマース煮 芋ごはん　★クーリジシ **沖縄県本土復帰記念日によせて**	16（火） 果物 ★和スイートポテト きゃべつとナス和え ★かき玉うどん	17（水） チョコ蒸しパンケーキ 野菜スープ メキシカンライス	18（木） 果物 ★人参しりしりー うじら豆腐 黒米ごはん　中身汁 **琉球料理の日**	19（金） シークヮーサージャム 魚のホイル焼き こっぺパン　チキンビーンズ **食育の日（大宜味特産品）**
あか	ぶたにく　あぶらあげ　ツナ　たまご きびなご　こんぶ	とりにく　ちくわ　あぶらあげ　たまご わかめ　なまクリーム	とりにく　とうにゅう	ぶたにく　とうふ　さかな　たまご ツナ	とりにく　だいず　さかな
き	こめ　むぎ　いも	うどん　さつまいも　アーモンド　ごま マーガリン　さとう	こめ　むぎ　さとう　あぶら じゃがいも　こむぎこ	こめ　むぎ　くろごめ　さとう　でんぷん　あぶら	パン　じゃがいも　さとう　あぶら
みどり	とうがん　ごぼう　きくらげ　ゴーヤー　パパイヤ　パイン　しいたけ　にんじん	たまねぎ　にんじん　ねぎ　きゃべつ なす　あおまめ　くだもの	コーン　マッシュルーム　かぼちゃ　えりんぎ　きゃべつ　こまつな　あおまめ　たまねぎ　にんじん	こんにゃく　しいたけ　にんじん　きくらげ　グリンピース　たまねぎ　くだもの　にら　しょうが	たまねぎ　にんじん　ピーマン　マシュルーム　トマト いんげん　しいたけ　パプリカ　シークヮーサー
こんだて	22（月）　**今帰仁小・天底小欠食** ごまクッキー ★親子丼（麦ごはん） 豆乳汁 **たまご料理の日**	23（火） 大根の生姜和え 果物 紅芋ウブサー 沖縄風焼きそば	24（水） ★パインカステラ ★ピーナツ和え うりずんの頃じゅうしい 小満芒種によせて	25（木） いんげんのごま和え サバの西京焼き ゆかりご飯　けんちん汁	26（金） 果物 アスパラソテー グリーンスープ セサミハニートースト
あか	とりにく　たまご　とうふ　みそ　とうにゅう　ぎゅうにゅう　ちきあぎ	ぶたにく　きなこ　ツナ　ちきあぎ	あーさ　あさり　みそ　ぎゅうにゅう たまご	とりにく　あぶらあげ　とうふ　さば　みそ	とりにく　ぎゅうにゅう　ツナ
き	こめ　むぎ　こむぎこ　でんぷん マーガリン　ごま　あぶら	そば　べにいも　タピオカ　さとう はったいこ　ごまあぶら	こめ　むぎ　ごま　こむぎこ　マーガリン　さとう　ピーナッツバター	こめ　むぎ　さといも　ごま　さとう	パン　マーガリン　はちみつ　ごま　こむぎこ　じゃがいも　あぶら
みどり	たまねぎ　にんじん　しいたけ　ねぎ パパイヤ　はくさい　ケール	きゃべつ　もやし　にんじん　きくらげ　こまつな　だいこん　しょうが　くだもの	にんじん　だいこん　もやし　きゅうり パイン	ごぼう　にんじん　こんにゃく　ねぎ いんげん　もやし　しょうが	グリンピース　たまねぎ　セロリ　アスパラガス　えりんぎ　コーン　こんにゃく　みかん
こんだて	29（月） カップカレーマン こんにゃくの中華炒め ★キムチ炒飯 **こんにゃくの日**	30（火） ★きな粉ナッツ きびなごのマリネ ミートソーススパゲティー	31（水） 果物 ガルバンゾーサラダ マグロカツ 麦ごはん　勝つカレー！ **中学校夏季総体応援献立**	**給食では、今帰仁村や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。** **今月のなきじん産食材** ゴーヤー　ケール　にら　かぼちゃ　きゃべつ　とうがん　えりんぎ　パパヤー　きゅうり　ピーマン　トマト　なす　いんげん　しょうが　とうふ　もずく	食事 睡眠　運動 5月病を吹き飛ばそう！
あか	たまご　ぶたにく　とうにゅう　だいず チーズ	ぶたにく　ぶたレバー　だいず きびなご　きなこ	まぐろ　ひよこまめ　ツナ		
き	こめ　むぎ　でんぷん　あぶら　こむぎこ　さとう	パスタ　あぶら　オリーブオイル　くるみ　アーモンド　さとう　でんぷん	こめ　むぎ　じゃがいも　あぶら		
みどり	たまねぎ　あかピーマン　にら　きくらげ いんげん　きピーマン　こんにゃく	きくらげ　にんじん　たまねぎ　ピーマン　マッシュルーム にんにく　あかたまねぎ　ゴーヤー　とまと	たまねぎ　にんじん　えりんぎ　かぼちゃ　きゅうり　コーン　レーズン　みかん		

学校給食費は、期限内に納めましょう。