

2021年  
(令和3年)



# 5月給食たより



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・・・体の調子をことのえる

伊江村学校給食共同調理場 49-2201

※天候により材料や献立を変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	
こんだて	5月行事・欠食予定 14日：沖縄復帰記念日にちなむ献立 26日：両幼稚園欠食（合同満足の為）	<p><b>早寝・早起き・朝ごはん!</b></p>			6	7
あか		若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。			鶏肉 きざみあげ きびなご ツナ	牛乳 オーシャンキング 錦糸卵 わかめ キャベツのメンチカツ
き				米 麦 小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	米 麦 三温糖 サラダ油	
みどり				ごぼう 人参 あお豆 しいたけ 玉ねぎ きゅうり コーン シークワーサー果汁 パパイア	レンコン 人参 椎茸 絹糸や 竹の子 えのきだけ	
こんだて	10	11	12	13	14	
こんだて	牛乳 麦ごはん 筑前煮 いわしの生姜煮 いんげんのごま和え くだもの	牛乳 ソース焼きそば パパイアの中華和え ごま菓子	牛乳 コッペパン ウィンナーのトマトソース コールスローサラダ 麦入りパンクンスープ スライスチーズ	牛乳 麦ごはん マーボー冬瓜 肉餃子 もやしナムル くだもの	★沖縄復帰記念日にちなむ★ 牛乳 芋ごはん きびなごのから揚げ クーリジシ くだもの	
あか	牛乳 鶏肉 いわしの生姜煮 ツナ	牛乳 豚肉 ツナ	牛乳 白花豆 加工乳 脱脂粉乳 無塩せきウィンナー スライスチーズ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 赤みそ 肉餃子 ひじき	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵 きびなご	
き	米 麦 里芋 三温糖 サラダ油 ごま エッグケアマヨネーズ	中華めん サラダ油 ごま アーモンド マーガリン マッシュマロ コーンフレーク 三温糖 ごま油	コッペパン じゃがいも 押し麦 小麦粉 マーガリン カレー粉 トマトソース 三温糖 コールスローレッシング フレンチクリーム	米 麦 三温糖 でん粉 サラダ油 ごま油 ごま 和風ドレッシング	米 麦 さつまいも サラダ油 小麦粉 でん粉	
みどり	竹の子 大根 ごぼう 人参 こんにやく れんこん あお豆 椎茸 いんげん ほうれん草 きゅうり コーン オレンジ	もやし 人参 キャベツ 玉ねぎ ビーマン 木くらげ しょうが にんにく パパイア 大根 きゅうり コーン にんにく	かぼちゃ 玉ねぎ トマトビュレ にんにく キャベツ レッドキャベツ きゅうり コーン	冬瓜 人参 玉ねぎ 長ねぎ 竹の子 木くらげ 椎茸 グリンピース しょうが にんにく もやし 人参 きゅうり こんにやく オレンジ	人参 たら 冬瓜 椎茸 こんにやく パナナ	
こんだて	17	18	19	20	21	
こんだて	牛乳 麦ごはん もずく丼(具) 赤だし汁 くだもの	牛乳 麦ごはん 小いわし梅の香揚げ 小松菜のごま和え 白菜のみそ汁 くだもの	牛乳 食パン ドライカレー ポトフ ヨーグルト和え	牛乳 スパゲティーナポリタン ほうれん草オムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳 キムタクごはん 魚の花園焼き 大根と春雨の炒め	
あか	牛乳 もずく 豚肉 豚レバー 大豆 豆腐 わかめ あさり 赤だしみそ	牛乳 豆腐 わかめ 麦みそ 白みそ 小いわし梅香揚げ ツナ	牛乳 ミニウィンナー 豚肉 大豆 ヨーグルト	牛乳 ほうれん草オムレツ レッドキドニー ウィンナー 豚肉	牛乳 豚肉 ホキ レッドキドニー 甘口みそ 豚肉 大豆	
き	米 麦 三温糖 でん粉	米 麦 サラダ油 ごま 三温糖	食パン じゃがいも ケチャップ サラダ油 カレールウ カレー粉	スパゲティー サラダ油 三温糖 胡麻ドレッシング フレンチクリーム トマトソース	米 麦 サラダ油 エッグケアマヨネーズ 春雨 ごま油	
みどり	しょうが にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン コーン 小松菜 えのきだけ 青ねぎ りんご	白菜 大根 人参 青ねぎ 小松菜 もやし ニューサマー	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ バセリ にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ みかん	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー きゅうり	白菜キムチ たくあん 玉ねぎ 人参 竹の子 あお豆 にんにく しょうが 黄ピーマン 大根 たら	
こんだて	24	25	26	27	28	
こんだて	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 手作りふりかけ モウイのツナ和え くだもの	牛乳 クファージュシー ムジヌフ天ぷら シカムドゥチ	牛乳 黒糖パン パパイアのデミグラス煮 スパニッシュオムレツ キャベツと豆のサラダ	牛乳 麦ごはん サバの梅みそ焼き 野菜炒め アーサのすまし汁 くだもの	牛乳 すき焼きうどん ごぼうサラダ 紅芋マフィン	
あか	牛乳 豚肉 青のり ちりめん かつおぶし ツナ	牛乳 豚肉 昆布 ツナ 卵 かまぼこ	牛乳 豚肉 大豆 白花豆&白いんげん豆ペースト 脱脂粉乳 卵 ベーコン レッドキドニー	牛乳 サバ 赤みそ 豚肉 アーサ 豆腐	牛乳 牛肉 ツナ 卵 加工乳 きざみあげ	
き	米 麦 じゃがいも 三温糖 サラダ油	米 麦 ムジヌフ 小麦粉 サラダ油	黒糖パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン デミグラスソース 三温糖 ごま エッグマヨネーズ	米 麦 三温糖 サラダ油	うどん 三温糖 サラダ油 ごま エッグケアマヨネーズ 小麦粉 ケーキミックス 紅芋ペースト グラニュー糖 マーガリン	
みどり	人参 玉ねぎ こんにやく 椎茸 グリンピース ゆかり モウイ 大根 きゅうり コーン シークワーサー果汁 オレンジ	椎茸 冬瓜 人参 たら	パパイア 人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ きゅうり アスパラガス コーン あお豆	梅びしお キャベツ ふだん草 人参 玉ねぎ もやし えのきだけ しょうが ニューサマー	にんにく 白菜 人参 玉ねぎ 小松菜 木くらげごぼう いんげん コーン レーズン	
こんだて	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 25%;"> <p><b>元気のもと</b></p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p><b>朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!</b></p> <p>皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p><b>朝ごはんをステップアップ!</b></p> </div> </div>				
あか	牛乳 牛肉					
き	米 麦 じゃがいも 三温糖 サラダ油 ハヤシルウ デミグラスソース 白玉だんご カラフルボール					
みどり	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース トマト 黄桃 みかん バイン					

**元気のもと**

**朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!**

皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

**朝ごはんをステップアップ!**

**食べる習慣がない人**

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

**主食を食べている人**

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

**主食+1品食べている人**

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!