



# 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。

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



毎月19日は「食育の日」

食育目標	小学校	朝ごはんを食べよう
	中学校	朝食をしっかりとろう

	月	火	水	木	金
	2				6



新年度が始まって早くも1カ月、吹風も爽やかで、若葉のきれいな季節となりました。新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートしましょう。

**早寝・早起き・朝ごはん!**



赤	牛乳 ふた肉 大豆		
黄	精白米 じゃが芋 小麦粉 大豆油		
緑	玉ねぎ 人参 ブロッコリー アロエ フルーツ缶詰 にんにく		
栄養価	727	32.2	21.0
	924	28.5	25



赤	牛乳 ふた肉 かまぼこ 木綿豆腐 卵 うすあげ わかめ みそ		
黄	精白米 大豆油		
緑	ゴーヤ 人参 ちやし しめじ からし菜		
栄養価	612	26.1	19.3
	738	31.6	22.6



赤	牛乳 ふた肉 木綿豆腐 わかめ みそ		
黄	精白米 大豆油		
緑	きゃべつ 人参 玉ねぎ ちやし ニラ 大根 しめじ		
栄養価	658	28.6	22.3
	796	34.6	26.3

赤	牛乳 とり肉 チーズ 卵 魚(ホキ)		
黄	精白米 マヨネーズ バター 大豆油 パン粉		
緑	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー パプリカ きゅうり パセリ		
栄養価	600	23.2	27.5
	729	27.5	33

赤	牛乳 ふた肉 ちくわ 青のり ヨーグルト 魚すり身		
黄	八重山そば 大豆油 豆腐		
緑	きゃべつ 玉ねぎ ちやし 人参 小松菜 にんにく		
栄養価	555	24.3	23.0
	685	29.8	28.4

赤	牛乳 とり肉 卵 わかめ 片口いわし		
黄	精白米 大豆油 片栗粉		
緑	パパイア 玉ねぎ 人参 ニラ 白ネギ しめじ コーン		
栄養価	590	21.4	16.5
	705	24.8	19.1

赤	牛乳 ふた肉 ゆし豆腐 みそ のり		
黄	精白米 三温糖 ごま ゴマ油 大豆油		
緑	ごぼう 人参 いんげん 小松菜 白ねぎ		
栄養価	596	24.4	16.6
	717	28.8	19.1



赤	牛乳 ふた肉 平かまぼこ ちくわ わかめ みそ 卵		
黄	精白米 大豆油		
緑	人参 しいたけ ねぎ 大根 小松菜		
栄養価	621	23.5	21.2
	740	27.5	23.5

赤	牛乳 ふた肉 ちくわ 木綿豆腐 みそ あお豆		
黄	精白米 三温糖 大豆油		
緑	玉ねぎ 人参 にんにく 冬瓜 小松菜		
栄養価	554	21.9	13.7
	697	29.0	17.7

赤	牛乳 とり肉 ふた肉 大豆		
黄	パン粉 スパゲティー オリーブオイル なたね油 大豆油		
緑	人参 ビーマン しめじ にんにく 玉ねぎ バジル みかん果汁		
栄養価	636	25.5	25.1
	756	29.2	29.2

赤	牛乳 とり肉 ふた肉 平かまぼこ 昆布		
黄	精白米 大豆油		
緑	切干大根 人参 ニラ 冬瓜 パパイア しょうが 小松菜		
栄養価	572	22.4	16.5
	688	26.8	19.0

赤	牛乳 ふた肉 とり肉 大豆		
黄	精白米 小麦粉 大豆油		
緑	コーン 玉ねぎ 人参 いんげん にんにく きゃべつ 小松菜 しめじ グレープフルーツ		
栄養価	653	24.9	20.8
	794	30.1	24.7



赤	牛乳 ふた肉 平かまぼこ 厚揚げ とり肉 みそ		
黄	精白米 大豆油		
緑	パパイア 人参 ニラ 小松菜 大根 白ねぎ		
栄養価	579	22.5	16.0
	698	27	18.4

赤	牛乳 チリメン わかめ 卵 白花生		
黄	精白米 大豆油 ごま		
緑	玉ねぎ 人参 ほうれん草 小松菜		
栄養価	509	20.9	12.4
	620	25.8	20.1

赤	牛乳 ふた肉 平かまぼこ 鶏肉 あお豆 ひじき		
黄	八重山そば 大豆油		
緑	ねぎ しょうが 人参 きゃべつ アセロラ		
栄養価	713	27.2	20.9
	823	32.4	24.6

赤	牛乳 ふた肉 とり肉 卵 魚そうめん かまぼこ ちくわ		
黄	精白米 大豆油 三温糖		
緑	人参 玉ねぎ いんげん しょうが 白ねぎ オレンジ		
栄養価	624	24.6	17.6
	757	34.2	20.4

赤	牛乳 ふた肉 とり肉 大豆 ベーコン あお豆		
黄	精白米 じゃが芋		
緑	玉ねぎ 人参 カリフラワー ブロッコリー きゅうり パプリカ		
栄養価	673	22.6	22.2
	831	28	26.9



赤	牛乳 納豆 木綿豆腐 卵 ベーコン みそ		
黄	精白米 大豆油 麩		
緑	玉ねぎ 人参 キャベツ なら しめじ 小松菜		
栄養価	676	28.6	23.3
	806	33.4	27.1

赤	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆 ふた肉		
黄	精白米 マーガリン		
緑	玉ねぎ ビーマン ミックスベジタブル ほうれん草 しいたけ シークワーサー		
栄養価	649	22.2	23.0
	794	26.8	27.6

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

早寝・早起きを心がける

朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる

日中は元気に体を動かす