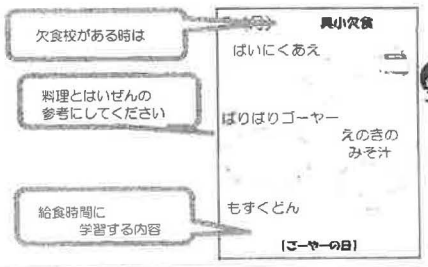
5月給食だより



2022年（令和4年）
国頭村学校給食センター
TEL（0980）41-2088

※　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。
※　予定献立表（アレルギー表）も合わせてご覧ください。

	月	火	水	木	金
こんだて	2日辺士名小、奥間小欠食 バンサンスー（あえもの） シューマイ 麦ごはん マーボーだいこん 【自分がたべている朝ごはん】	3日 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 こどもの日	6日 かしわもち 国頭産とうもろこし こいのぼりフライ（ししゃも） クリームマッシュルームスープ 紅いもパン 【こどもの日献立】
こんだて	9日 フルーツヨーグルト ゴーヤーバーグ いのぶたカレー（麦ごはん） 【ゴーヤー】	10日 ユーリンチー（とりにくからあげ） くだもの ネーブルオレンジ タンタン焼きそば わかめスープ 【手洗い】	11日 パパイヤあえ アーサ入りたまごやき ひじきジューシー こまつなのみそ汁 【はしのもちかた】	12日 ごまあえ なっとう とうふのみそチーズ焼き 麦ごはん 糸かまぼこのすまし汁 【きれいな姿勢】	13日 きゃべつとツナのソテー ゆでたまご あげパン にんじん豆乳ポタージュ 【牛乳】
こんだて	16日 モーウイあえ スルルグヮー（きびなご）からあげ いもごはん チムシンジ（汁） 【5.15沖縄復帰記念日】	17日 からぎいり シリアルバー 国頭産ごぼうチップス 奥みどりジェノベーゼ（スパゲティ） 地元豆乳のマッシュポテト 【17日はクイナの日】	18日 パパイヤのさっぱり和え くだもの ミネオラオレンジ 魚しょうがあんかけ 梅ごはん ゆし豆腐汁 【たんぱく質】	19日 モーウイウサチー（あえもの） かきあげ 麦ごはん 大根のそぼろ煮 【モーウイ】	20日 フルーツアセロラ白玉 ごぼうソテー 魚のトマトソース焼き コッペパン かぼちゃのクリーム煮 【食事のマナー】
こんだて	23日　辺士名小欠食 きなこナッツ（デザート） 元気丼（麦ごはん） 春雨スープ 【五月病】	24日 ももバナナ（デザート） 五目あんかけそば ギョーザ 【きゃべつ】	25日 きゅうりの梅漬け くだもの ネーブルオレンジ 豚肉のしょうがやき 麦ごはん あさりのみそ汁 【朝ごはんをたべよう】	26日 うじら豆腐 にんじんシリシリ 麦ごはん 鶏汁 【沖縄料理】	27日 フレンチマスタードサラダ 国頭すいか タルタルソース フィッシュフライ パッカーハウスパン ミネストローネスープ 【SDGs】
こんだて	30日 ひじきのツナ和え うめぼし さばのしょうが焼き 麦ごはん あぶらあげのみそ汁 【スポーツに欠かせない栄養素】	31日 ずんだもち風だんご ひじきと野菜の豆腐あげ 焼きうどん とりにくのにつけ 【豆の良さ】			

こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気（悪いもの）を払います。

国頭村でも新茶の季節がおとずれています。お茶をのむと病気にならないといわれ、世界的にも注目されています。

※眠気を覚ます効果のあるカフェインも含みます。寝る前は控えめに。

令和4年　5月　　アレルギー詳細献立表

国頭村学校給食センター

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
毎日	牛乳	牛乳			
2(月)	麦ごはん		米、無圧ベン麦		
	マーボーだいこん	豚ひき肉、大豆、みそ	油、さとう、かたくり粉、ごま油	だいこん、たまねぎ、にんじん、パパイヤ、にら、きくらげ、にんにく、しょうが	オイスターソース、テンメンジャン（小麦、ごま、大豆）、コチジャン、しょうゆ、トウバンジャン、鶏だし
	シューマイ	シューマイ（小麦、大豆、鶏、豚）			
	バンサンスー（春雨あえもの）	ハム、桜でんぶ	春雨、ごま	きゅうり、もやし、にんじん	しょうゆ、酢
6(金)	紅芋パン		紅芋パン		
	クリームマッシュルームスープ	鶏肉、白いんげん、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム	たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム	シママース、こしょう、鶏だし
	こいのぼりししゃもフライ	ししゃも	小麦粉、パン粉、ごま、油		シママース、こしょう
	国頭産とうもろこし			とうもろこし	
	かしわもち		かしわもち		
9(月)	麦ごはん		米、無圧ベン麦		
	いのぶたカレー	豚肉、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、バター、油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン	酒、カレールウ（小麦、牛、鶏、大豆）、カレー粉、ウスターソース、シママース、鶏だし、ワージパウダー
	ゴーヤーバーグ	豚ひき肉、豆腐、かつお節	かたくり粉、パン粉、さとう	ゴーヤー、にんにく	シママース、ナツメグ、こしょう、しょうゆ、みりん、酒
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		バナナ、黄桃缶、りんご、いちご	
10(火)	タンタン焼きそば	豚肉	沖縄そば、かたくり粉、ごま、ごま油	こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、にら	しょうゆ、シママース、みりん、トウバンジャン、酢、チキンブイヨン
	わかめスープ	わかめ、とうふ、糸寒天		にんじん、たまねぎ、しめじ、オクラ、	シママース、こしょう、鶏だし
	ユーリンチー（鶏の中華風からあげ）	とりもも	かたくり粉、米粉、油、さとう、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、長ネギ、とうみょう	しょうゆ、酒、酢
	くだもの			ネーブルオレンジ（予定）	
11(水)	ひじきジューシー	豚肉、ちきあぎ、ひじき	米、無圧ベン麦、油	ごぼう、にんじん、ねぎ	しょうゆ、シママース、みりん、かつおだし、豚だし
	アーサ入りたまごやき	たまご、しらす、アーサ	車麩、油	たまねぎ、にんじん	シママース、こしょう、かつおだし、豚だし、しょうゆ
	こまつなのみそ汁	みそ		こまつな、だいこん、しいたけ、こんにゃく	かつおだし
	パパイヤあえ	ツナ	オリーブ油、ごま、さとう	にんじん、パパイヤ、きゅうり、にんにく	酢、しょうゆ、シママース
12(木)	麦ごはん		米、無圧ベン麦		
	とうふのみそチーズ焼き	とうふ、みそ、チーズ	さとう、ごま油、かたくり粉、油	ズッキーニ、たまねぎ、しめじ	酒、しょうゆ、みりん
	糸かまぼこのすまし汁	糸かまぼこ		だいこん、にんじん、こまつな、しいたけ	シママース、しょうゆ、酒、みりん、かつおだし、こんぶだし
	ごまあえ	糸寒天、ひじき	ごま、さとう、ごま油	キャベツ、モーウイ、コーン	しょうゆ
	納豆	たれ付き納豆			
13(金)	きなこあげパン	きなこ	パン、油、はったい粉、さとう、アーモンド		
	にんじん豆乳ポタージュ	白いんげん、豆乳、スキムミルク	じゃがいも、バター、米粉、生クリーム	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	シママース、こしょう、鶏だし
	きゃべつとツナのソテー	ツナ	油	キャベツ、だいこん、ピーマン、きくらげ、にんにく	しょうゆ、シママース
	ゆでたまご	たまご			
16(月)	芋ごはん		米、無圧ベン麦、さつまいも、ごま		シママース
	スルルグゥーのからあげ	スルルグゥー（きびなご）	小麦粉、かたくり粉、油		シママース、こしょう
	チムシンジ（汁）	豚肉、豚レバー、みそ	じゃがいも	だいこん、こんじん、にんにく葉、にんにく	かつおだし
	モーウイあえ		さとう	モーワイ、にんじん、きゅうり、パイン缶	酢、シママース、しょうゆ
17(火)	奥みどりジェノベーゼ(スパゲティ)	ベーコン	スパゲティ、油、オリーブ油	にんにく、にんじん、しめじ、奥みどり（緑茶）、たまねぎ、マッシュルーム、ジェノバペースト	シママース、こしょう
	地元豆乳のマッシュポテト	白いんげん、豆乳、チーズパウダー	じゃがいも、油	あおまめ、にんじん	シママース、こしょう、チキンブイヨン
	国頭産ごぼうチップス		かたくり粉、油	ごぼう	シママース、こしょう
	からぎ入りシリアルバー		マシュマロ、バター、さとう、アーモンド、コーンフレーク、くるみ、ごま	からぎ、プルーン	シママース
18(水)	梅ごはん		米、無圧ベン麦	かりかり梅	
	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐、アーサ		しょうが	しょうゆ、シママース、かつおだし
	魚しょうがあんかけ	しいら（予定）	さとう、はちみつ、かたくり粉、ごま	にんにく、しょうが、とうみょう	しょうゆ、酒
	パパイヤのさっぱり和え	ツナ	さとう	パパイヤ、きゅうり、こまつな、にんじん、シークヮーサー	しょうゆ、酢、シママース
	くだもの			ミネオラオレンジ（予定）	
19(木)	麦ごはん		米、無圧ベン麦		
	かきあげ	たまご	小麦粉、かたくり粉、さとう、油、ごま	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、らっきょう、ごぼう	シママース
	大根のそぼろ煮	豚ひき肉、厚揚げ	さとう、油、かたくり粉	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、しいたけ、きくらげ、にんにく、しょうが	シママース、みりん、しょうゆ、かつおだし
	モーウイウサチー	糸かまぼこ	さとう、ごま	モーウイ、きゅうり、にんじん	シママース、しょうゆ、酢
20(金)	コッペパン		パン		
	かぼちゃのクリーム煮	鶏もも、スキムミルク、牛乳、白いんげん	油、じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、にんにく、アスパラ	シママース、こしょう、鶏だし、ワージパウダー
	魚のトマトソース焼き	さば	油、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、タイム、バジル、トマト缶	シママース、こしょう、ケチャップ、チリソース
	ごぼうソテー	鶏肉	油	ごぼう、こまつな、にんじん、いんげん	シママース、しょうゆ、みりん
	フルーツアセロラ白玉		さとう、白玉だんご	温州みかん缶、パイン缶、黄桃缶、アセロラジュレ、バナナ、シークヮーサー	
23(月)	元気丼（麦ごはん）		米、無圧ベン麦		
	〃（具）	とりむね肉	かたくり粉、油、さとう、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、きくらげ、にら、オクラ、しょうが	酒、しょうゆ、コチジャン、鶏だし
	春雨スープ		春雨、ごま油	にんじん、しいたけ、長ねぎ、こまつな、だいこん	しょうゆ、シママース、こしょう、鶏だし
	きなこナッツ	きなこ	くるみ、アーモンド、さとう		シママース
24(火)	五目あんかけめん（めん）		中華めん、ごま油		
	〃（あん）	なると、豚肉	油、ごま油、かたくり粉	にんじん、ピーマン、キャベツ、たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく	シママース、しょうゆ、オイスターソース、酒、鶏だし
	ぎょうざ	ぎょうざ（小麦、大豆、鶏、豚）			
	ももバナナ			黄桃缶、バナナ、シークヮーサー	
25(水)	麦ごはん		米、無圧ベン麦		
	あさりのみそ汁	あさり、とうふ、わかめ、みそ		だいこん	かつおだし
	豚肉のしょうがやき	豚肉	さとう	しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、みりん
	きゅうりの梅漬け	糸寒天、ちくわ	さとう	きゅうり、にんじん、ねり梅	シママース、酢
	くだもの			ネーブルオレンジ（予定）	
26(木)	麦ごはん		米、無圧ベン麦		
	鶏汁	鶏もも肉、こんぶ、みそ		だいこん、ごぼう、にんじん、こまつな	かつおだし
	うじら豆腐	とうふ、魚すりみ	かたくり粉、ごま、油	にんじん、きくらげ、グリンピース	シママース
	にんじんシリシリ	ツナ、たまご	油	にんじん、こう	シママース、こしょう
27(金)	バッカーハウスパン		バッカーハウスパン		
	ミネストローネスープ	ウィンナー、レンズまめ	じゃがいも、油	たまねぎ、だいこん、こまつな、トマト缶、にんにく	シママース、こしょう、鶏だし
	フィッシュフライ	トガリザメ（予定）	小麦粉、パン粉、ごま、油		シママース、こしょう
	タルタルソース				タルタルソース
	フレンチマスタードサラダ	ハム	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、にんじん	ノンオイルフレンチドレッシング、マスタード
	国頭すいか			国頭すいか	
30(月)	麦ごはん		米、無圧ベン麦		
	さばのしょうが焼き	さば	さとう、水あめ	しょうが	しょうゆ、酒、みりん、酢
	あぶらあげのみそ汁	あぶらあげ、みそ		こまつな、ズッキーニ、しいたけ、こんにゃく	かつおだし
	ひじきのツナ和え	ひじき、とうふ、ツナ	さとう	赤ピーマン、だいこん、きゅうり、にんじん、シークヮーサー、こんにゃく	しょうゆ、シママース
	うめぼし			うめぼし	
31(火)	焼きうどん	豚肉、あぶらあげ	うどん、油	にんじん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、にら	しょうゆ、シママース、みりん、こしょう
	鶏手羽の煮つけ	鶏肉	さとう、ごま		酒、しょうゆ
	ひじきと野菜の豆腐あげ	ひじきと野菜の豆腐あげ（卵、小麦、大豆）			
	ずんだもち風だんご	青大豆、白いんげん、スキムミルク	だんご、さとう		シママース

※毎月、村上農園さんから豆苗を無償提供していただいています。