5月 給食だより

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がうかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

汗をかく習慣を身に付けよう！

熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気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。

- べこもち（北海道）
- べこもち（青森県）
- 朴葉巻き（長野県）
- 三角ちまき（新潟県）
- 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）

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

- やる気や集中力が高まる
- イライラしにくくなる
- 運動能力アップ
- 便秘を予防する
- 生活リズムが整う

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？　ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

- 主食：ごはん、おにぎり、パン
- ＋ 汁物：野菜のみそ汁、野菜スープ
- ＋ おかず（主菜）：肉・魚・卵・大豆のおかず
- ＋ 果物
- ＋ 牛乳・乳製品：牛乳、ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！

冷凍かぼちゃ

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

令和5年5月　予定献立表

南天 Okinawa株式会社

食品群	体内でのはたらき
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	体の調子を整える

	月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日	5日
こんだて	国産ささみカツ 麩チャンプルー Ca強化ごはん　魚ソーメン汁	こいのぼりゼリー ケチャップハンバーグ きゅうりとキャベツのゆかり和え たけのこご飯　五月汁	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
あか	かつお節　,国産ささみカツ,なると,ポークランチョンミート、魚ソーメン	かつお節　,わかめ　,とりささみチャンク,木綿豆腐,国産ミートハンバーグ			
き	調合油,精白米,カルシウム米,湿麩	カルシウム米,精白米,こいのぼりゼリー,たけのこ釜めし			
みどり	キャベツ　,たまねぎ,にんじん,もやし　,小松菜	キャベツ　,きゅうり　,にんじん,ゆかり,絹さや,長ねぎ　,赤パプリカ			

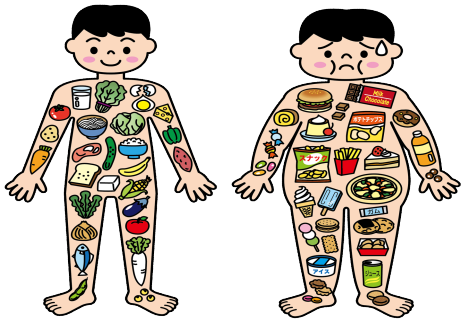
	8日	9日	10日	11日	12日
こんだて	チキンカツ ポークカレー　フルーツポンチ	ちくわの磯部天ぷら 豚肉のみそ炒め Ca強化ごはん　若竹汁	肉団子 サウザンドレッシング 温サラダ 黒糖パン　クリームシチュー	カレーポテトコロッケ 回鍋肉 Ca強化ごはん　わかめとなるとの中華スープ	アセロラゼリー 赤魚の白みそソースがけ ひじきの五目炒め Ca強化ごはん　ゆし豆腐
あか	国産鶏肉のチキンカツ,豚肉	かつお節　,わかめ　,ちくわ磯辺天ぷら,絹ごし豆腐,豚肉	ツナフレーク,うす味肉団子（ケチャップ）,鶏肉	わかめ　,なると,鶏肉,豚肉	かつお節　,チキアギ　,ひじき,ゆし豆腐,赤魚　,豚肉
き	調合油,精白米,カルシウム米,じゃがいも　,カクテルゼリー	調合油,精白米,カルシウム米	調合油,黒糖パン,じゃがいも　,スイートコーン	調合油,精白米,カルシウム米,白ごま,カレーポテトコロッケ	調合油,アセロラゼリー,精白米,カルシウム米,こんにゃく
みどり	にがうり　,たまねぎ,ナタデココ,にんじん,パイン,みかん,黄桃	キャベツ　,グリーンアスパラ,たけのこ,たまねぎ,にんじん,ねぎ	カリフラワー,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,赤ピーマン,しめじ	キャベツ　,にんじん,ねぎ,ピーマン,もやし　,長ねぎ	にら　,にんじん,ねぎ,もやし

	15日	16日	17日	18日	19日
こんだて	バンバンジードレッシング 中華ポテト マーボー大根丼　中華風温サラダ	午前授業	中間考査	中間考査	中間考査
あか	とりささみチャンク,大豆の華,豚肉,木綿豆腐				
き	調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,スイートコーン,中華ポテト				
みどり	たまねぎ,にら　,ブロッコリー,もやし　,だいこん				

	22日	23日	24日	25日	26日
こんだて	キャベツのメンチカツ もずく丼　みそ汁	きんぴら肉団子 筑前煮 ゆかりご飯　アーサ汁	子持ちししゃもフライ タマナーチャンプルー Ca強化ごはん　チムシンジ	ゆずかつおドレッシング ローストンカツ チキンカレー　彩り温サラダ	果物（りんご） ハンバーグのバーベキューソース チキンピラフ　ＡＢＣマカロニスープ
あか	かつお節　,もずく,鶏肉,厚揚げ,大豆の華	かつお節　,ちくわ,鶏肉,絹ごし豆腐,生アーサ,きんぴら肉団子	かつお節　,子持ちシシャモフライ,豚肉　,豚レバー,木綿豆腐,無塩漬コンビーフ	とりささみチャンク,ローストンカツ,鶏肉	国産ミートハンバーグ,鶏肉
き	調合油,精白米,カルシウム米,スイートコーン,国産キャベツのメンチカツ	カルシウム米,こんにゃく,調合油,精白米	調合油,精白米,カルシウム米,じゃがいも	調合油,精白米,カルシウム米,じゃがいも	調合油,ABCマカロニ,スイートコーン,精白米
みどり	たけのこ,たまねぎ,とうがん,三色ピーマン,小松菜	たけのこ,にんじん,ゆかり,乾しいたけ,絹さや,だいこん、ごぼう	キャベツ　,にら　,にんじん,もやし	きゅうり　,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,だいこん	グリーンピース,セロリー　,たまねぎ,にんじん,三色ピーマン,りんご

	29日	30日	31日
こんだて	白身魚のフライ 豆腐チャンプルー Ca強化ごはん　さつま汁	豚肉コロッケ 千切りイリチー わかめごはん　けんちん汁	鶏肉の生姜焼き 和風スパゲティー　青菜のシークワーサー和え物
あか	かつお節　,ツナ,沖縄豆腐,鶏肉,白身魚フライ（ホキ）	かつお節　,炊き込みわかめ,豚肉	無塩漬ベーコン,ツナ,ちりめん,鶏肉の生姜焼き
き	調合油,精白米,カルシウム米,さつまいも	里芋,調合油,カルシウム米,国産豚肉コロッケ,精白米	調合油,スパゲティ,スイートコーン
みどり	キャベツ　,ごぼう,にら　,にんじん,ねぎ,もやし	ごぼう,にんじん,絹さや,千切り大根,だいこん	きゅうり　,しめじ　,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,ほうれん草　,小松菜

あなたのからだは食べたものでできている



※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。

食材産地一覧表

令和　5 年　5 月　　※出荷状況、天候等により変更する場合もございます。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分	しめじ	県産
押し麦	福井、富山、石川	わかめ	中国
鶏卵	沖縄	椎茸	大分、中国
		ひじき	韓国
豚レバー	沖縄	昆布	北海道
牛肉	カナダ、ポーランド、オーストラリア	グリーンピース	ニュージーランド
豚肉	デンマーク、スペイン	えのきたけ	長崎、宮崎、他
鶏肉	ブラジル	生アーサ	沖縄
ベーコン	沖縄	たけのこ	中国
ポーク	カナダ、国産、他	きくらげ	中国
ささみチャンク	国産、他	春雨	中国
玉ねぎ	佐賀、他	切干大根	鹿児島
じゃがいも	長崎、鹿児島　他	なめこ	長崎
にんじん	長崎、沖縄、中国他	大豆の華	アメリカ
大根	鹿児島、宮崎　他	豆腐	沖縄
ブロッコリー	エクアドル	油揚げ	沖縄
キャベツ	鹿児島、宮崎、他	湿麩	アメリカ、カナダ
白菜	鹿児島、宮崎、他	マカロニ	アメリカ、カナダ
とうがん	沖縄　他		
ほうれん草	宮崎、熊本、高知、大分、福岡他	白かまぼこ	沖縄、他
小松菜	九州、他	ちくわ	沖縄、他
チンゲンサイ	中国　他	なると	沖縄、他
きゅうり	沖縄、宮崎、熊本、佐賀、他	こんにゃく	沖縄
里芋	宮崎、鹿児島、熊本	しらたき	沖縄
ねぎ	福岡、大分、他	チキアギ	沖縄
長ねぎ	栃木、関東、他	かつお節	鹿児島
もやし	沖縄	煮豆	沖縄
ピーマン	沖縄、佐賀、茨城、宮崎、熊本他	Ca強化米	岡山
カボチャ	メキシコ、ニュージーランド	ししゃも	ノルウェー
ごぼう	青森、他	ホキ	ニュージーランド、アルゼンチン、チリ
スイートコーン	タイ	しらす	インドネシア
にら	宮崎、熊本、高知、大分、福岡他	赤魚	ノルウェー、アメリカ、ロシア産
絹さや	グァテマラ		
三色ピーマン	中国	黄桃	南アフリカ
赤パプリカ	韓国、他	りんご	長野、青森
セロリー	国産、他	オレンジ	オーストラリア
にがうり	沖縄　他	バナナ	フィリピン

令和5年5月　献立表（アレルギー）

南天Okinawa株式会社

1.予定献立表（アレルギー詳細）は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務　7品目	表示の推奨　21品目
卵　乳　小麦　ソバ　落花生　エビ　カニ	アワビ　イカ　イクラ　オレンジ　キウイ　牛肉　クルミ　サケ　サバ　大豆　鶏肉　バナナ　豚肉　マツタケ モモ　山芋　リンゴ　ゼラチン　カシューナッツ　ゴマ　アーモンド

※海藻類（モズク・アーサ・シラス）は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。
※アサリには、カニが共生しています。
※鶏がらには、微量に鶏卵が含まれるため卵の表示をしています。
※揚げ油に使用する油は、3回程度　同一の油を使用しています。（※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。）
※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品の
　アレルギー物質が微量に混入してしまうことがあります。
　これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawaまでお問合せ下さい。

日付	こんだて		食材名	調味料
1(月)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		国産ささみカツ	国産ささみカツ(鶏肉、小麦、大豆)、調合油	
		麩チャンプルー	キャベツ、たまねぎ、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、にんじん、湿麩(小麦、大豆)、もやし、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、こしょう、シママース
		魚ソーメン汁	魚ソーメン、小松菜、たまねぎ、なると、かつお節	うすくちしょうゆ（小麦、大豆）、シママース
2(火)		たけのこご飯	精白米、カルシウム米、たけのこ釜めし(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)	
		ハンバーグ	国産ミートハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	ケチャップ
		きゅうりとキャベツのゆかり和え	キャベツ、きゅうり、とりささみチャンク（鶏肉）、赤パプリカ、ゆかり	うすくちしょうゆ（小麦、大豆）
		五月汁	木綿豆腐（大豆）、にんじん、わかめ、絹さや、長ねぎ、かつお節	白みそ（大豆）、赤みそ（大豆）
		デザート（こいのぼりゼリー）	こいのぼりゼリー(大豆、りんご)	
8(月)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		ポークカレー（ゴーヤー入り）	豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にがうり、調合油	おろしにんにく、カレーフレーク(小麦)、乳なしマーガリン（大豆）、小麦粉（小麦）、カレー粉、しょうゆ(小麦、大豆)、ウスターソース（大豆、りんご）、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
		チキンカツ	国産鶏肉のチキンカツ(小麦、大豆、鶏肉)	
		フルーツポンチ	みかん、黄桃(もも)、パイン、カクテルゼリー(大豆、もも、りんご)、ナタデココ	ポッカレモン
9(火)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		ちくわの磯部天ぷら	ちくわ磯辺天ぷら(小麦、大豆)、調合油	
		豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラ、調合油	おろしにんにく、料理酒、白みそ（大豆）、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
		若竹汁	たけのこ、にんじん、絹ごし豆腐（大豆）、わかめ、ねぎ、かつお節	うすくちしょうゆ（小麦、大豆）、シママース
10(水)		黒糖パン	黒糖パン(乳、小麦、大豆)	
		クリームシチュー	鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、調合油	小麦粉（小麦）、乳なしマーガリン（大豆）、ホワイトルウ(小麦、豚肉)、シママース、こしょう、チキンガラスープ(鶏肉)
		肉団子(トマト風味)	肉団子（ケチャップ）(大豆、鶏肉、豚肉)	
		温サラダ	ブロッコリー、カリフラワー、赤ピーマン、スイートコーン、ツナ	ｻｳｻﾞﾝｱｲﾗﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
11(木)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		回鍋肉	豚肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、もやし、長ねぎ、調合油	おろしにんにく、三温糖、料理酒、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ（大豆）、シママース、こしょう、かたくり粉
		カレーポテトコロッケ	カレーポテトコロッケ(小麦、豚肉、大豆)、調合油	
		わかめとなるとの中華スープ	鶏肉、わかめ、なると、ねぎ、白ごま	シママース、うすくちしょうゆ（小麦、大豆）、チキンガラスープ(鶏肉)
12(金)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		赤魚の白みそソースがけ	赤魚	料理酒、白みそ（大豆）、三温糖、うすくちしょうゆ（小麦、大豆）、かたくり粉
		ひじきの五目炒め	豚肉、ほしひじき、にんじん、こんにゃく、もやし、チキアギ、にら、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、三温糖、料理酒、シママース
		ゆし豆腐	ゆし豆腐（大豆）、ねぎ、かつお節	シママース、うすくちしょうゆ（小麦、大豆）
		アセロラゼリー	アセロラゼリー(りんご)	
15(月)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		マーボー大根丼	だいこん、木綿豆腐（大豆）、豚肉、大豆の華、たまねぎ、にら、調合油、ごま油	おろししょうが、おろしにんにく、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ（大豆）、料理酒、かたくり粉、豆ばん醤、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、オイスターソース（大豆、魚介類）
		中華風温サラダ	ブロッコリー、もやし、スイートコーン、とりささみチャンク（鶏肉）	バンバンジードレッシング（小麦、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉）
		中華ポテト	中華ポテト	
22(月)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		もずく丼	もずく、たまねぎ、たけのこ、三色ピーマン、鶏肉、コーン、大豆の華、調合油	しょうゆ（小麦、大豆）、本みりん、三温糖、おろししょうが、おろしにんにく、シママース、かたくり粉、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、こしょう
		キャベツのメンチカツ	国産キャベツのメンチカツ(小麦、豚肉、鶏肉、大豆)、調合油	
		みそ汁	とうがん、小松菜、厚揚げ（大豆）、かつお節	白みそ（大豆）、赤みそ（大豆）
23(火)		ゆかりご飯	精白米、ゆかり、カルシウム米	
		筑前煮	鶏肉、だいこん、こんにゃく、たけのこ、にんじん、ごぼう、ちくわ、しいたけ、絹さや、調理油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、料理酒、三温糖、シママース
		きんぴら肉団子	きんぴら肉団子(大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま)	
		アーサ汁	アーサ、絹ごし豆腐（大豆）、かつお節	うすくちしょうゆ（小麦、大豆）、シママース、おろししょうが、料理酒
24(水)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		子持ちししゃもフライ	子持ちシシャモフライ(小麦、大豆)、調合油	
		タマナーチャンプルー	キャベツ、もやし、にんじん、木綿豆腐（大豆）、無塩せきコンビーフハッシュ（牛肉）、にら、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース
		チムシンジ	豚肉、豚レバー（豚肉）、じゃがいも、にんじん、かつお節	料理酒、白みそ（大豆）、おろしにんにく、おろししょうが
25(木)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		チキンカレー	鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、調合油	おろしにんにく、カレーフレーク(小麦)、乳なしマーガリン（大豆）、小麦粉（小麦）、カレー粉、しょうゆ(小麦、大豆)、ウスターソース（大豆、りんご）、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
		ローストンカツ	ローストンカツ(小麦、豚肉、大豆)、調合油	
		彩り温サラダ	ブロッコリー、だいこん、きゅうり、とりささみチャンク（鶏肉）、にんじん	ゆずかつおドレッシング(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご)
26(金)		チキンピラフ(コーン入り)	精白米、カルシウム米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、スイートコーン、調合油	シママース、こしょう、三温糖、チキンガラスープ(鶏肉)
		ハンバーグのバーベキューソース	国産ミートハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)、三色ピーマン、調合油	ウスターソース(大豆、りんご)、ケチャップ、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、おろししょうが、おろしにんにく
		ABCマカロニスープ	ABCマカロニ（小麦）、鶏肉、たまねぎ、にんじん、セロリー	シママース、こしょう、うすくちしょうゆ（小麦、大豆）、チキンガラスープ(鶏肉)
		果物(りんご)	りんご	
29(月)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		白身魚のフライ	白身魚フライ（ホキ）(小麦、大豆)、調合油	
		豆腐チャンプルー	沖縄豆腐(大豆)、キャベツ、もやし、にんじん、ツナ、にら、調合油	シママース、しょうゆ(小麦、大豆)
		さつま汁	さつまいも、ごぼう、鶏肉、ねぎ、かつお節	白みそ（大豆）、赤みそ（大豆）
30(火)		わかめごはん	精白米、カルシウム米、炊き込みわかめ	
		千切りイリチー	千切り大根、にんじん、豚肉、絹さや、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、本みりん、シママース
		豚肉コロッケ	国産豚肉コロッケ(小麦、大豆、豚肉)、調合油	
		けんちん汁	豚肉、だいこん、里芋、にんじん、ごぼう、かつお節	おろししょうが、シママース、うすくちしょうゆ（小麦、大豆）、三温糖
31(水)		和風スパゲティー	スパゲティ（小麦）、無塩漬ベーコン（豚肉）、ほうれん草、たまねぎ、ちりめん（しらす）、しめじ、にんじん、調合油	シママース、しょうゆ（小麦、大豆）、三温糖、シママース、おろしにんにく、こしょう、かたくり粉、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
		鶏肉の生姜焼き	鶏肉の生姜焼き（大豆、小麦）	
		青菜のシークヮーサー和え物	小松菜、ブロッコリー、スイートコーン、きゅうり、ツナ	シークヮーサードレッシング（小麦、大豆、魚介類）、しょうゆ（小麦、大豆）、三温糖