



1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品表示法に定められている27品目を表示しています。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ ばなな もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。
()内の食品は対応アレルゲンを表示しています。
※除去食の対応アレルゲンは下記の6品目です。除去食の提供はアレルゲン6品目を含む和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)などです。



除去食対応アレルゲン6品目	卵 乳 えび かに いか たこ
---------------	-----------------

- 加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示している場合もあります。
- しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめて使用した日のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルゲンは同じです。
- 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、「えび・かに」が混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。
- あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。
- 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。
- 調味料欄に表示がなくても、調理工程(あく抜き、臭み抜きなど)で塩、こしょう、砂糖、酒、酢(小麦)を使用する場合があります。

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
7日 (火) 北美幼 欠食	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		麦、米		
	ポークカレー	ぶた肉、大豆、脱脂粉乳	じゃがいも、だいたい油、マーガリン(乳、大豆)、小麦粉	かぼちゃ、セロリ、にんにく、ピーマン、玉ねぎ、人参	ウスターソース(りんご、大豆)、カレー粉(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、ケチャップ、チャツネ(りんご)、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、鶏骨、りんごピューレー、塩、赤ワイン、豚骨
	白玉フルーツポンチ		白玉団子	アロエ、シークァーサー果汁、パイナップル、みかん、黄桃	
	ゆで卵	たまご			
8日 (水)	牛乳	牛乳			
	たけのこご飯	とり肉、油揚げ(大豆)	だいたい油、米	しいたけ、たけのこ、人参、長ねぎ	かつお節、しょうゆ(小麦、だいたい)、みりん、塩、酒
	マグロのてりやき	マグロ	でん粉、三温糖		しょうゆ、みりん、塩、酒
	ゴーヤーの和え物	しらす、ちくわ	三温糖	ゴーヤー、シークァーサー果汁、モーウイ、もやし	特濃酢(小麦)、薄口しょうゆ
9日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉、さとう、ショートニング(大豆)		イースト、塩
	洋風煮込み	ウインナー(豚肉)、とり肉	じゃがいも、だいたい油、三温糖	グリーンアスパラ、しめじ、トマト、にんにく、ブロッコリー、玉ねぎ、人参	こしょう、しょうゆ、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、鶏骨、塩、赤ワイン、豚骨、ウスターソース(りんご、大豆)
	コロコロサラダ	レッドキドニー	オリーブ油、さつまいも、三温糖	カリフラワー、きゅうり、ブロッコリー、黄ピーマン、赤ピーマン	しょうゆ、塩、酢(小麦)
	タンドリーチキン	とり肉、ヨーグルト(乳)		にんにく	ウスターソース(りんご、大豆)、カレー粉、ケチャップ、こしょう、塩

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
10日 (金) 美里小 コザ小 欠食	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		麦、米		
	根菜の炒め煮	だいず、チキアギ(大豆)、とり肉	ごま油、だいたい油、三温糖、里芋	あお豆(大豆)、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、れんこん、絹さや、人参	かつお節、しょうゆ、みりん、塩
	カルシウムふりかけ	しらす、ひじき、糸けすり	ごま油、白ごま	しいたけ、切干大根	しょうゆ、みりん、塩、酒
	チキアギ	イトヨリダイ、エソ、すけそうダラ	なたね油、さとう、トウモロコシでん粉、でんぷん	キャベツ、人参、玉ねぎ	塩
13日 (月)	牛乳	牛乳			
	【なかみそば】 ・沖縄そばめん ・なかみそば汁		小麦粉、植物油(大豆)		塩、かん水
	マーミナーチャンプルー	ぶた肉、豚中身、白かまぼこ(大豆)		こんにゃく、しいたけ、しょうが、ねぎ	かつお節、しょうゆ、塩、酒、豚骨、薄口しょうゆ
	紅イモのチーズがらめ	ツナ、とうふ(大豆)	だいたい油	キャベツ、にら、もやし、人参	しょうゆ、塩
		粉チーズ(乳)	さつまいも、だいたい油、紅いも、三温糖、水あめ、黒ごま		
14日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		麦、米		
	豚肉とパパイアのソテー	ぶた肉、ホール天、あつあげ(大豆)、昆布	だいたい油、三温糖	いんげん、こんにゃく、とうがん、パパイア、人参	かつお節、しょうゆ、みりん、塩、酒
	納豆みそ	ツナ、なっとう(大豆)、麦みそ(大豆)	アーモンド、だいたい油、三温糖	しょうが、ねぎ	みりん
	くだもの		オレンジ		
15日 (水)	牛乳	牛乳			
	ポロポロジュース	とり肉、ひじき、麦みそ(大豆)	麦、米	カンダバー(臭志ちゃんいい菜)、しいたけ、とうがん、人参	かつお節、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)、塩
	ウンチー炒め	ぶた肉	だいたい油	ウンチー、もやし、玉ねぎ、人参	こしょう、しょうゆ、塩
	グルクン唐揚げ	グルクン	だいたい油、でん粉、小麦粉		こしょう、塩
	果物(中学校のみ)			くだもの	
16日 (木)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		麦、米		
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉、ホール天、大豆	じゃがいも、だいたい油、でん粉	こまつな、しいたけ、玉ねぎ、人参、大根、木くらげ	かつお節、しょうゆ、みりん、塩、酒
	ひじきサラダ	とりささみ、ひじき	三温糖	キャベツ、きゅうり、シークァーサー果汁、人参	酢、薄口しょうゆ
	サバの梅味噌がけ	さば、甘白みそ(大豆)	三温糖	梅肉(りんご、大豆)	みりん、酒
17日 (金) 北美小 欠食 北美幼 欠食	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉、さとう、ショートニング(大豆)		イースト、塩
	ミネストローネ	ぶた肉、レッドキドニー、白いんげん豆	ABCマカロニ(小麦)、じゃがいも	ズッキーニ、とうがん、玉ねぎ、人参	ウスターソース(りんご、大豆)、ケチャップ、こしょう、トマトペースト、チキンブイヨン(鶏肉)、塩、赤ワイン
	アスパラのバター醤油炒め	バター(乳)、ベーコン(豚肉、大豆)	マーガリン(乳、大豆)	グリーンアスパラ、パパイア、もやし、人参	こしょう、しょうゆ、塩
	パインジャム		コーンスターチ、さとう、マーマレード	パイン、レモン果汁	りんごピューレー

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
20日 (月)	牛乳	牛乳			
	中華炊き込みおこわ	だいず、とり肉、ひじき	だいず油、もち米、米	カンダバー(具志ちゃん いい菜)、しいたけ、し めじ、人参	かつお節、しょうゆ、みりん、 塩、酒
	もやしネギ塩炒め	油揚げ(大豆)	ごま油、だいず油	ピーマン、もやし、人 参、長ねぎ	こしょう、塩
	ごぼう包焼き	大豆粉、ほたて粉、かつ お粉、豚肉、こんぶ粉	小麦粉、さとう、パン 粉、小麦でんぷん、豚 脂、でん粉、ごめ油	ごぼう、玉ねぎ、竹の 子、しいたけ、こんにゃ く粉	塩、しょうゆ
グレープフルーツ			グレープフルーツ		
21日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		麦、米		
	わかめスープ	あさり、なると(大 豆)、わかめ、絹ごし豆 腐(大豆)	白ごま	玉ねぎ	しょうゆ、チキンブイヨン(鶏 肉)、みりん、塩、薄口しょうゆ
	タッカルビ	鶏肉、赤みそ(大豆)	じゃがいも、だいず油、 三温糖	キャベツ、しょうが、に んにく、玉ねぎ、人参、 長ねぎ	コチジャン(大豆)、しょうゆ、 酒
にらまんじゅう	豚肉、粒状植物性たん白 (大豆)	加工でん粉(小麦)、植 物油脂(小麦、大豆)、 もち粉(乳、大豆)、で ん粉、豚脂、ごま油、さ とう、水あめ	にら、キャベツ	しょうゆ、塩	
22日 (水)	牛乳	牛乳			
	ボンゴレスパゲティ	あさり、イカ、ベーコン (豚肉、大豆)	スパゲティ(小麦)、だ いず油	こまつな、しめじ、にん にく、玉ねぎ、人参	こしょう、しょうゆ、鶏骨、塩、 白ワイン
	野菜ソテー	ぶた肉	オリーブ油、じゃがいも	ズッキーニ、ブロッコ リー、赤ピーマン	こしょう、塩
	トマトミートオムレツ	卵、卵黄、鶏肉	植物油脂(大豆)、加工 でん粉	玉ねぎ	塩、ケチャップ、トマトピューレ
23日 (木)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		麦、米		
	シカムドッチ	加行かまぼこ(卵、大 豆)、豚肉		こんにゃく、しいたけ、 しょうが、とうがん、ね ぎ	かつお節、しょうゆ、塩、豚骨
	ヌンクー小	子キアギ(大豆)、ぶた 肉、あつあげ(大豆)	だいず油、三温糖	からし菜、しいたけ、人 参、大根	かつお節、しょうゆ、みりん、塩
魚のアーモンド焼き	マグロ、甘口白みそ(大 豆)	アーモンド		みりん、酒	
24日 (金)	牛乳	牛乳			
	【中華丼ぶり】 ・きびごはん ・中華丼(具)		きび、米		
		ぶた肉、もずく、あつあ げ(大豆)	ごま油、だいず油、でん 粉	しいたけ、しょうが、た けのこ、チンゲン菜、ヤ ングコーン、糸こんにゃ く、人参、白菜	オイスターソース(大豆)、 しょうゆ、塩、酒
	春雨サラダ	ハム(豚肉、大豆、鶏 肉)	ごま油、はるさめ、三温 糖、白ごま	きくらげ、きゅうり、も やし、人参	酢、薄口しょうゆ
	きびなこのチリソースかけ	きびなこ	ごま油、だいず油、でん 粉、三温糖、小麦粉	しょうが、にんにく、長 ねぎ	ケチャップ、こしょう、塩、酒、 チリパウダー
27日 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		麦、米		
	冬瓜と鶏肉の煮つけ	とり肉、ボール天、あつ あげ(大豆)、昆布	だいず油、三温糖	いんげん、こんにゃく、 しいたけ、とうがん、人 参	かつお節、しょうゆ、みりん、 塩、酒
	白菜のしそ昆布和え	こんぶ、しらす、だいず	水あめ、ごま、さとう、 小麦	こまつな、人参、白菜、 しそ	しょうゆ、酢、かつおエキス
魚のみそソースかけ	さば、甘口白みそ(大 豆)	三温糖		みりん、酒	

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
28日 (火)	牛乳	牛乳			
	チーズリゾット	あさり、チーズ(乳)、 ベーコン(豚肉、大 豆)、牛乳、脱脂粉乳	オリーブ油、もち玄米、 米	エリンギ、しめじ、パセ リ、マッシュルーム、玉 ねぎ、人参	こしょう、塩、豚骨
	牛肉とアスパラのソテー	牛肉	三温糖	アスパラ、たけのこ、に んにく、人参	こしょう、しょうゆ、塩
	鮭のムニエル	さけ	オリーブ油、小麦粉		こしょう、塩、酒
	くだもの(小学校のみ)			くだもの	
29日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		麦、米		
	中華コーンスープ		でん粉	えのき、きくらげ、コー ン、とうもろこし、玉ね ぎ、人参、長ねぎ	こしょう、しょうゆ、チキンブイ ヨン(鶏肉)、塩
	ごぼうのチンジャオロース	牛肉	でん粉	ごぼう、しょうが、ピー マン、黄ピーマン、人 参、赤ピーマン	オイスターソース(大豆)、 しょうゆ、酒
春巻き	粒状植物たん白(大 豆)、ゼラチン	さとう、はるさめ、小麦 粉、水あめ、だいず油、 ごま油、加工油脂、ラー ド	くわい、人参、キャベ ツ、玉ねぎ	しょうゆ、チキンエキス(鶏 肉)、オイスターソース(小麦、 大豆)塩、こしょう	
30日 (木)	牛乳	牛乳			
	クープジュシー	こんぶ、ぶた肉、油揚げ (大豆)	だいず油、米	しいたけ、人参	かつお節、塩、酒、豚骨、薄口 しょうゆ
	さばの塩焼き	さば			塩、酒
	ミミガーのみそ和え	ミミガー(豚)、甘口白 みそ(大豆)	ねりごま、三温糖	きゅうり、もやし、人 参、大根	みりん、酢
くだもの(中学校のみ)			くだもの		
31日 (金)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		麦、米		
	越来小 5年 美里中 1年 欠食	へちまのみそ汁	とうふ(大豆)、麦みそ (大豆)	へちま、玉ねぎ、人参	かつお節、塩
	きんぴらごぼう	ぶた肉	だいず油、三温糖、白ご ま	いんげん、ごぼう、こんに ゃく、しょうが、玉ね ぎ、人参	かつお節、しょうゆ、みりん、酒
千草焼き	卵、鶏肉、チーズ(乳)	だいず油、なたね油、さ とう、加工でん粉(小 麦)	玉ねぎ、人参、ほうれん 草、しいたけ	しょうゆ、かつお節エキス、塩	

食事 **睡眠** **運動**

5月は、新生活の疲れが
出てくる時期です。食事と
睡眠をしっかりと、元気に
体を動かして、心と体の調子
を整えることが体の疲れをとるためにとても大切なこと
(ポイント)です。今年は、ゴールデンウィークが長いデ
す。休みの間、体調を崩すことのないように気をつけま
しょう。5月1日から新元号(令和)が始まります！

春の食べものシルエットクイズ

下のシルエット(かけ)はどの食べものか、3つの中から
えらんで、てがみしよう。

1. **しいたけ** **たまねぎ** **にんじん**

2. **あさりのとう** **アスパラガス** **ぜんまい**

3. **グリーンピース** **えだまめ** **そらまめ**

給食当番の仕事

①身じたくを整える

マスクで鼻と口をしっかりと覆う

清潔な白衣を身につける

つめは短く切る

帽子から髪の毛が出ないように

手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでよく

②食器や食缶を運ぶ

重いものは1人で運ばず、2人で協力して運びましょう。

③料理を丁寧に盛り付ける

汁物は下に具が沈んでいるので、よくかき混ぜながらよそいましょう。

体調が悪いときは当番ができません。
こんな人は先生に相談してください。

トレーニングをしている 風邪をひいている

おなか痛い 熱っぽい

吐き気がする 手や指に傷がある

答え: 1.たまねぎ 2.アスパラガス 3.そらまめ