



食品群	体内でのばらつき
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	体の調子をととのえる

宮古島市上野学校給食共同調理場
TEL: 76-6245
FAX: 76-6299

こ ん だ て	<p>こわくこわく 「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!</p> <p>5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を願い「葉舟の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。</p> <p>中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康や幸せに暮らせるようという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(穢気)や災難を払うこと(悪い気)を払いとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。</p>	<p>3(金)</p> <p>5月10日は黒糖の日! 5(こく)10(とう)のゴロ合 わせて「黒糖の日」と制定 されました。宮古島では、 黒糖をたっぷり使用した 「あふ」という蒸しケーキ があります。 給食では愛情こめて 手作りで作ります♪ お楽しみに◎</p>
あ か	<p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>ちまき かしわもち</p> <p>かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べ、男の子の健やかな成長を祈ります。香りの強い菖蒲を入れ、たお風情につかり、厄を払い、風習も残ります。</p>	<p>2(木) 上野小欠食</p> <p>ひじきと大豆のカレー揚げ りんご なすみそ炒め 麦ごはん オクラのみそ汁</p>
こ ん だ て	<p>7(火) こどもの日献立</p> <p>ちくわのマヨネーズ焼き かしわもち たけのこの煮物 麦ごはん たまねぎのみそ汁</p>	<p>1(水)</p> <p>ごぼう包焼 パンハンジー 麦ごはん 中華五目煮</p>
あ か	<p>6(月)</p> <p>アセロラゼリー 野菜そば スーナー</p>	<p>8(水)</p> <p>魚フライ オレンジ コールスローサラダ バーガーパン ミネストローネ</p>
こ ん だ て	<p>13(月) アセロラの日献立</p> <p>アセロラゼリー 野菜そば スーナー</p>	<p>9(木)</p> <p>りんご 麦ごはん ハヤシライス かぼちゃと豆のサラダ</p>
あ か	<p>20(月)</p> <p>りんご 豚丼 油あげのみそ汁</p>	<p>10(金) 黒糖の日献立</p> <p>あふ パイヤの和えもの 麦ごはん 冬瓜のカレー煮</p>
こ ん だ て	<p>14(火)</p> <p>ぎょうざ にらじゃが 麦ごはん 春雨スープ</p>	<p>11(土)</p> <p>ウインナー オレンジ コッペパン あざりのチャウダー</p>
あ か	<p>21(火)</p> <p>グルクンのから揚げ ウサチ クアジュージー とうがんのみそ汁</p>	<p>12(日)</p> <p>アセロラゼリー 野菜そば スーナー</p>
こ ん だ て	<p>15(水) 本土復帰の日</p> <p>ゴーヤチャンプルー オレンジ なまりみそ 麦ごはん 具だくさん汁</p>	<p>13(月) アセロラの日献立</p> <p>アセロラゼリー 野菜そば スーナー</p>
あ か	<p>22(水)</p> <p>ウインナー オレンジ コッペパン あざりのチャウダー</p>	<p>16(木) 琉球料理の日</p> <p>うむくじ天ぷら にがなのごま和え 麦ごはん 赤魚のみそ汁</p>
こ ん だ て	<p>20(月)</p> <p>りんご 豚丼 油あげのみそ汁</p>	<p>17(金) 食育の日</p> <p>きびなごの甘酢かけ にんじんシシリ 麦ごはん かぼちゃのみそ汁</p>
あ か	<p>23(木)</p> <p>バナナ わかめの中華和え アスパラと卵のスープ たまごみそ飯</p>	<p>18(土)</p> <p>アセロラゼリー 野菜そば スーナー</p>
こ ん だ て	<p>21(火)</p> <p>グルクンのから揚げ ウサチ クアジュージー とうがんのみそ汁</p>	<p>24(金)</p> <p>ゆてたまご チキンカレーライス サラダ</p>
あ か	<p>28(月)</p> <p>鮭のチーズ焼き キャベツの塩昆布和え 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>25(水)</p> <p>さわらのごまみそ焼き きゅうりとちくわの酢の物 ゆかりごはん じゃがいもの煮物</p>
こ ん だ て	<p>27(月)</p> <p>鮭のチーズ焼き キャベツの塩昆布和え 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>26(火)</p> <p>さわらのごまみそ焼き きゅうりとちくわの酢の物 ゆかりごはん じゃがいもの煮物</p>
あ か	<p>28(月)</p> <p>鮭のチーズ焼き キャベツの塩昆布和え 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>29(水)</p> <p>さわらのごまみそ焼き きゅうりとちくわの酢の物 ゆかりごはん じゃがいもの煮物</p>
こ ん だ て	<p>29(水)</p> <p>さわらのごまみそ焼き きゅうりとちくわの酢の物 ゆかりごはん じゃがいもの煮物</p>	<p>30(木)</p> <p>オレンジ 目玉焼き 冬瓜とアサのガパオライス 中華スープ</p>
あ か	<p>29(水)</p> <p>さわらのごまみそ焼き きゅうりとちくわの酢の物 ゆかりごはん じゃがいもの煮物</p>	<p>31(金)</p> <p>ごま菓子 チンジャオロース 麦ごはん 伊良部産マクロンスープ</p>
こ ん だ て	<p>30(木)</p> <p>オレンジ 目玉焼き 冬瓜とアサのガパオライス 中華スープ</p>	<p>31(金)</p> <p>ごま菓子 チンジャオロース 麦ごはん 伊良部産マクロンスープ</p>

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※児童生徒の給食費(小学校5000円、中学校5400円)は市が負担しています。
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認し、家庭・学級においても毎日確認してください。

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある品目及び下記の品目について表示しています。

Table with 2 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生 (ピーナッツ), えび, そば, かに, くるみ. Includes a sub-table for 表示義務(特定原材料)8品目.

※ 除去食対応食物(4品目)について、★印をつけています。
※ しょうゆ・酢に含有される「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。
※ 海産物には、エビ・カニが混入している場合があります。
※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、調理場までお問い合わせください。
※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
※ 揚げ油は揚げ物に数回使用しています。

Main table with columns: 日, 曜日, こんだて, おもに体をつくるものになる食品 (あか), おもにエネルギーのもとになる食品 (まいろ), おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり), 調味料. Rows include items like 水, 木, 火, 金, 月, 火, 水, 木, 金, 月, 火, 水, 木, 金.

除去食対応食物(4品目)
たまご・えび・かに・イカ

その他

たまご, あざり, ホタテ, カキ, マダロ, サバ, ごま, キウイ, トマト, アーモンド, りんご, オレンジ, パナナ