



食品群	体内でははたらき
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	体の調子をとのえる

※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 ※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

こ ん だ て	1(月)	2(火) 緑茶の日	<p>ひとくち た 一口だけでも食べてみよう!</p> <p>人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。</p>			
	こ ん だ て	さば入りそぼろめし(具) ごはん とうふのすまし汁				お茶ふりかけ フーチキナーいため ごはん もずくのみそ汁
	あか	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、あぶらあげ ぶたにく、だいず、さば				ぎゅうにゅう、とうふ、もずく、みそ、ツナフレーク あつあげ、こんぶ、のり、ふ(こむぎ)
き	こめ、だいず油、さんおんとう	こめ、だいず油、でんぶん、さとう				
みどり	にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが あかピーマン、ピーマン、コーン、にんにく	だいこん、にんじん、ねぎ、からしな、もやし				
こ ん だ て	8(月) 5/5 こどもの日献立	9(火)	10(水) ごぼうの日・黒糖の日	11(木) 5/8 ゴーヤーの日	12(金) アセロラの日	
	こ ん だ て	こどもの日ゼリー チキンのケチャップ煮 ごはん オニオンスープ	こくとう ごぼうのあまからいため ごはん なめこのみそ汁	こどもの日ゼリー (南中のみ) ハンバーグ(だいこんおろし) ゴーヤーのつくだに ごはん 魚そうめん汁	アセロラポンチ ごはん ハヤシライス	
	あか	ぎゅうにゅう、むえんえきウインナー、とりにく だいず、とうにゅう、だいずこ	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、きなこ、とりにく むえんえきウインナー	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、あぶらあげ、みそ ぶたにく、ちくわ、とりにく	ぎゅうにゅう、さかなそうめん、もずく、ぶたにく とりにく、だいず、ツナフレーク、とうにゅう、だいずこ	ぎゅうにゅう、とりにく、だっしふんにゅう ぎゅうにゅう
き	こめ、じゃがいも、だいず油、さんおんとう、さとう でんぶん	こむぎこ、さとう、だいず油、さんおんとう、こくとう アーモンド、マーガリン	こめ、だいず油、さんおんとう、ごま油、ごま さとう、でんぶん	こめ、ラード、でんぶん、さんおんとう、ごま さとう	こめ、こむぎこ、マーガリン、だいず油、さとう ラード、でんぶん、パーム油、こめこ	
みどり	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、トマト にんにく、りんご	たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、コーン こまつな、キャベツ	はくさい、にんじん、なめこ、ごぼう、いんげん こんにやく、しょうが、さとうきび	しめじ、にんじん、だいこん、ねぎ、ゴーヤー りんご	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン グリーンピース、トマト、にんにく、さとうきび、アセロラ パイン、おうとう、ようなし、ぶどう、チェリー、りんご	
こ ん だ て	15(月) ヨーグルトの日・本土復帰	16(火)	17(水)	18(木) 琉球料理の日	19(金)	
	こ ん だ て	ヨーグルト 魚のしおこうじやき あぐー肉入り クファージュシー	ターサイパオズ ごはん マーポーへちま	やさいかきあげ ごはん すきやき風煮	にんじんイリチー ごはん うちなみそ汁	肉だんご(ケチャップ) (幼小1こ、中2こ) こくとうパン きなこあげパンカレーポトフ (南星中)
	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、こんぶ かまぼこ、さば、ヨーグルト	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、だいず、みそ とりにく、ひじき、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、だいず	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ ツナフレーク、かまぼこ	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、きなこ、とりにく ぶたにく、だいず
き	こめ、おおむぎ、だいず油、さとう	こめ、だいず油、ごま油、さんおんとう、でんぶん ラード、パンこ、さとう、こむぎこ	こめ、マロニー、だいず油、さんおんとう こむぎこ、パーム油	こめ、だいず油	こむぎこ、さとう、こくとう、さんおんとう、ラード アーモンド、でんぶん、じゃがいも、パンこ なたね油、だいず油、ごま油	
みどり	にんじん、ねぎ、しいたけ	へちま、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが にんにく、キャベツ、トマト	にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ 長ねぎ、にんにく、ごぼう、しゅんぎく	にんじん、とうがん、もやし、たまねぎ、ピーマン にんにく、角切大根	にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが	
こ ん だ て	21(日) 南風原町教育の日	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	
	こ ん だ て	あべかわいも ごはん ぶたバラだいこん	オレンジ (小) おおかいため ごはん たまごスープ	青りんごゼリー やさしいしゅうまい ちゅうかめん ジャージャー めん(具)	ちゅうかいため ごはん キムチスープ	オレンジ (幼中) とりのてりやき丼(具) ごはん すまし汁
	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちくわ、きなこ	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ、たまご あつあげ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ぶたレバー みそ、とりにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さば、みそ、とりにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、あぶらあげ とりにく
き	こめ、だいず油、さんおんとう、ごま油 さつまいも	こめ、ごま油、でんぶん、だいず油	こむぎこ、だいず油、さんおんとう、でんぶん ごま油、ごま、ラード、パンこ、さとう	こめ、さとう、だいず油、ごま油、でんぶん	こめ、だいず油、さんおんとう、ごま	
みどり	だいこん、にんじん、しいたけ、きくらげ こまつな、こんにやく、にんにく、しょうが	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ きくらげ、にんにく、オレンジ	にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、なす しいたけ、ねぎ、コーン、ほうれんそう しょうが、りんご	だいこん、にら、にんじん、はくさい、たまねぎ りんご、にんにく、しょうが、キャベツ、たけのこ ヤングコーン、きくらげ	にんじん、だいこん、こまつな、しょうが えだまめ、いんげん、キャベツ、たまねぎ きくらげ、オレンジ	
こ ん だ て	29(月) こんにやくの日	30(火)	31(水)	<p>栄養バランスのよい食事+ カルシウムをとろう!</p> <p>カルシウムは骨や歯のおもな構成成分で、不足すると骨粗しょう症などの原因になります。子どものうちから栄養バランスのよい食事を心がけて、カルシウムの多い食品をとることが大切です。</p>		
	こ ん だ て	だいこんのピリからに ごはん こんさいのみそ汁	きびなごの シークワサーソース ごはん につけ			シークワサーゼリー ささみチーズフライ とりごぼうめし
	あか	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、とうふ、こんぶ あつあげ、とりにく、きびなご			ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、チーズ
き	こめ、さいとも、だいず油、ごま油 さんおんとう、でんぶん	こめ、でんぶん、ラード、さとう、さんおんとう だいず油	こめ、おおむぎ、だいず油、こむぎこ パンこ、さとう			
みどり	れんこん、だいこん、にんじん、こんにやく こまつな、きくらげ、にんにく、しょうが	にんじん、こんにやく、とうがん、いんげん しきかん、シークワサー	ごぼう、しいたけ、こんにやく、にんじん、えだまめ ほうれんそう、シークワサー			