



# 給食だより 5月



令和7年 5月  
芳野小中学校

日	曜	献立名	使用する食品名						小	中			
			(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる						
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂					
1	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ナッツあえ すいとんじる ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう カレーマーボーどうふ きりぼしだいこんのナムル ぎぜんまめ こくどうパン ぎゅうにゅう アスパラいりクリームパンネ グリーンサラダ パインかん		ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ いりこ(だし) ごんぶ だいず		にんじん にんじん・ねぎ にんじん にんじん		うめぼし もやし・きゅうり だいこん・しいたけ たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり・きりぼしだいこん	こめ さとう さとう さとう こくどう パン	アーモンド			
2	金	ごはん(げんりょう) ぎゅうにゅう にくうどん ツナあえ ごんぶのつくだに ピースそぼろどん ぎゅうにゅう じゃこあえ ぶたじる		ぎゅうにゅう ごんぶ(だし) ツナ ごんぶのつくだに とりにく・だいず ぎゅうにゅう しらすぼし いりこ(だし)		にんじん にんじん・ねぎ にんじん にんじん	グリーンピース・ごぼう・しょうが たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり	こめ・むぎ・さとう さとう さとう さとう こくどう パン	あぶら あぶら あぶら あぶら				
7	水	ごはん(げんりょう) ぎゅうにゅう にくうどん ツナあえ ごんぶのつくだに ピースそぼろどん ぎゅうにゅう じゃこあえ ぶたじる		ぎゅうにゅう ごんぶ(だし) ツナ ごんぶのつくだに とりにく・だいず ぎゅうにゅう しらすぼし いりこ(だし)		にんじん にんじん・ねぎ にんじん にんじん	グリーンピース・ごぼう・しょうが たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり	こめ・むぎ・さとう さとう さとう さとう こくどう パン	あぶら あぶら あぶら あぶら				
8	木	ごはん(げんりょう) ぎゅうにゅう にくうどん ツナあえ ごんぶのつくだに ピースそぼろどん ぎゅうにゅう じゃこあえ ぶたじる		ぎゅうにゅう ごんぶ(だし) ツナ ごんぶのつくだに とりにく・だいず ぎゅうにゅう しらすぼし いりこ(だし)		にんじん にんじん・ねぎ にんじん にんじん	グリーンピース・ごぼう・しょうが たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり	こめ・むぎ・さとう さとう さとう さとう こくどう パン	あぶら あぶら あぶら あぶら				
9	金	ごはん(げんりょう) ぎゅうにゅう にくうどん ツナあえ ごんぶのつくだに ピースそぼろどん ぎゅうにゅう じゃこあえ ぶたじる		ぎゅうにゅう ごんぶ(だし) ツナ ごんぶのつくだに とりにく・だいず ぎゅうにゅう しらすぼし いりこ(だし)		にんじん にんじん・ねぎ にんじん にんじん	グリーンピース・ごぼう・しょうが たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり	こめ・むぎ・さとう さとう さとう さとう こくどう パン	あぶら あぶら あぶら あぶら				
12	月	しよくパン(げんりょう) ぎゅうにゅう ソースやきそば ごぼうサラダ りんごジャム むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき たまねぎのあえもの どうふのみそしる		ぎゅうにゅう かまぼこ ハム むぎ ぎゅうにゅう ぶたにく チキンフレーク どうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん にんじん・ねぎ にんじん にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ ごぼう・きゅうり しょうが・キャベツ・もやし たまねぎ・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	パン スパゲッティ りんごジャム こめ・むぎ さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら				
13	火	しよくパン(げんりょう) ぎゅうにゅう ししよもフライ クリームスープ ココアビーンズ ピピンバ ぎゅうにゅう わかめスープ みかんジュース		ぎゅうにゅう ししよも チーズ・ぎゅうにゅう だいず ぶたにく だいず ぶたにく		にんじん・こまつな たまねぎ・キャベツ・しめじ・コーン ねぎ・にら・にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ・コーン しょうが・キャベツ・もやし たまねぎ・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	パン パンこ じゃがいも さとう・でんぶん こめ・むぎ・さとう	あぶら バター あぶら あぶら				
14	水	しよくパン(げんりょう) ぎゅうにゅう ししよもフライ クリームスープ ココアビーンズ ピピンバ ぎゅうにゅう わかめスープ みかんジュース		ぎゅうにゅう ししよも チーズ・ぎゅうにゅう だいず ぶたにく だいず ぶたにく		にんじん・こまつな たまねぎ・キャベツ・しめじ・コーン ねぎ・にら・にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ・コーン しょうが・キャベツ・もやし たまねぎ・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	パン パンこ じゃがいも さとう・でんぶん こめ・むぎ・さとう	あぶら バター あぶら あぶら				
16	金	しよくパン(げんりょう) ぎゅうにゅう ししよもフライ クリームスープ ココアビーンズ ピピンバ ぎゅうにゅう わかめスープ みかんジュース		ぎゅうにゅう ししよも チーズ・ぎゅうにゅう だいず ぶたにく だいず ぶたにく		にんじん・こまつな たまねぎ・キャベツ・しめじ・コーン ねぎ・にら・にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ・コーン しょうが・キャベツ・もやし たまねぎ・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	パン パンこ じゃがいも さとう・でんぶん こめ・むぎ・さとう	あぶら バター あぶら あぶら				
20	火	給食はありません								×	×		
21	水	セルフバーガー ぎゅうにゅう コーンサラダ ピーマンとたまごのスープ	ハンバーグ たまご・どうふ・ベーコン	ぎゅうにゅう			キャベツ・コーン・きゅうり たまねぎ	パン・さとう さとう でんぶん	あぶら				
22	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのソースに ごまずあえ はるさめじる	さば かまぼこ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう ごんぶ(だし) こまつな・にんじん			しょうが もやし・キャベツ・きゅうり たまねぎ・しいたけ	さとう さとう はるさめ	ごま				
23	金	ポークカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ てづくりみかんゼリー	ぶたにく チーズ・ぎゅうにゅう しらすぼし・わかめ ゼリーのもと	ぎゅうにゅう ごんぶ(だし) こまつな・にんじん			たまねぎ・にんにく・しょうが・りんごジュース キャベツ・きゅうり みかんジュース	こめ・むぎ・じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら・ごま・ごまあぶら				
26	月	きなこあげパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ ビーンズサラダ	きなこ ミートボール だいず いんげんまめ・ハム	ぎゅうにゅう ごんぶ(だし) こまつな・にんじん			もやし・たまねぎ・しいたけ キャベツ	パン・さとう さとう	あぶら あぶら				
27	火	むぎごはん ぎゅうにゅう あじフライ ゆかりあえ じゃがいものみそしる	あじ どうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう ごんぶ(だし) こまつな・にんじん			もやし・きゅうり たまねぎ・しいたけ	こめ・むぎ ばんこ じゃがいも	あぶら				
28	水	セルフドッグ(チリコンカン) ぎゅうにゅう やさいのスープに フルーツミックス	だいず・ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう ごんぶ(だし) こまつな・にんじん			たまねぎ・にんにく キャベツ・たまねぎ・しめじ おうとう・パイン	パン・さとう じゃがいも カクテルゼリー	あぶら				
29	木	ごはん ぎゅうにゅう ラプテー にんじんシリシリ もずくスープ ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが わかめのすのもの おちゃふりかけ	100年フード味めぐり・おきなわ ぶたにく たまご・ツナ どうふ・かまぼこ	ぎゅうにゅう ごんぶ(だし) こまつな・にんじん			だいこん・しょうが にんじん たまねぎ・えのきたけ	こめ ごんにやく・こくどう さとう さとう	あぶら あぶら				
30	金	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが わかめのすのもの おちゃふりかけ	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ わかめ いとかつお	ぎゅうにゅう ごんぶ(だし) こまつな・にんじん			たまねぎ・しいたけ キャベツ・きゅうり	こめ・むぎ じゃがいも・ごんにやく・さとう さとう	あぶら ごま				

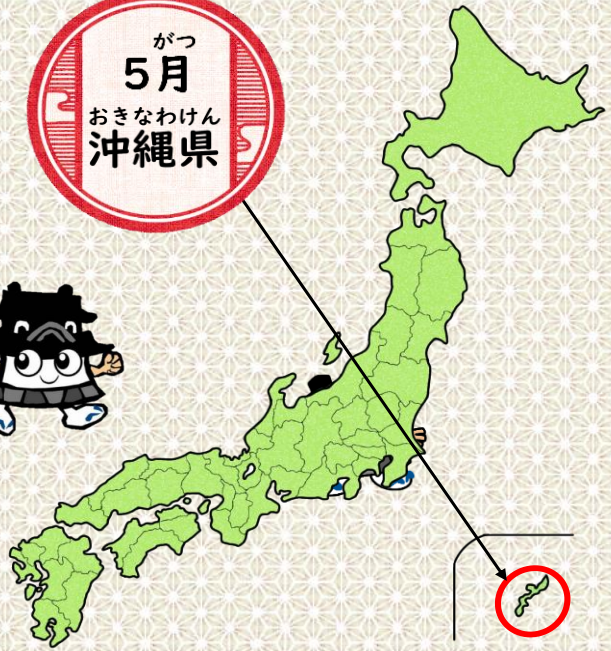
※ 都合により、献立が変更する場合があります。



# ねん あじ 100年フード味めぐり



がつ 5月  
おきなわけん  
沖縄県



## 「100年フード」とは・・・

地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を、100年続く食文化「100年フード」と名付け、継承していくことを目指す取組です。

### 【こんだて】

ごはん ぎゅうにゅう  
ラフテー  
にんじんシリシリ  
もずくスープ



## ラフテー

沖縄県には豚肉を使った料理が多くあり、余すことなく食べられています。その中のラフテーは、豚の三枚肉（バラ肉）を黒糖、しょう油、泡盛でやわらかくなるまで煮た料理です。



写真出典：文化庁 全国各地の100年フードHPより

## 「ぶたは、鳴きごえ以外すべて食

沖縄で豚肉料理が多いのは、琉球王国時代に中国からの客人（冊封使）をもてなす際に、豚肉を取り入れたためでした。それと同時に養豚も盛んになり、庶民へと広がったと伝えられています。沖縄県では肉はもちろんのこと、内臓や顔、耳、血までも使いこなすことで知られており、豚のすべての部位を食べる食文化があります。

