

れいわ ねんど がつきゅうしよくこんだて きゅうしよくしゃしん
令和7年度 5月給食献立・給食写真

7(水)	8(木) 【ゴーヤーの日】	9(金)
牛乳、ミートボール、かつおぶし	牛乳、ぶた肉、とうふ、たまご、かまぼこ	牛乳、とりむね肉、かまぼこ、ぶた肉、いか
米、おし麦、じゃがいも、あぶら、さとう	米、もちきび、あぶら、べにいも、もちこ、さとう	米、おし麦、はるさめ、さとう、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ
たまねぎ、しまがチャ、マッシュルーム、ピーマン、はくさい、きゅうり、にんじん、たくあん、パイン	ゴーヤー、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ	はくさい、しめじ、チンゲンサイ、キャベツ、たけのこ、にんじん、きくらげ、パイン
E 647 P 22 F 18.4	E 655 P 26.3 F 17.3	E 666 P 27.9 F 19.7
E 750 P 25 F 20.5	E 781 P 30.5 F 19.4	E 769 P 32.4 F 22.2



てつく 手作り『ヨモチ』



7(水)



8(木)

いりおもてしま きそう 西表島から寄贈していただいたパインは(4月末も含め3回)おいしくいただきました。

こんだて	12(月)	13(火) 【衛生チェック】
あか	牛乳、ぶた肉、たまご、きぬごしとうふ、ハム	牛乳、わかめ、あぶらあげ、みそ、さかな、たまご、とり肉
き	米、おし麦、あぶら、かたくりこ、ゼリー	米、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま
みどり	たけのこ、たまねぎ、にんじん、きくらげ、コーン、しいたけ、チンゲンサイ	だいこん、キャベツ、にんじん、コーン
小学校	E 641 P 22.5 F 18.8	E 659 P 30 F 19
中学校	E 760 P 26.3 F 21.4	E 763 P 34.9 F 23.1



9(金)



12(月)

ちいき ざきえだ 地域の崎枝さんからいただいたゴーヤーは「ゴーヤーチャーハン」としておいしくいただきました。



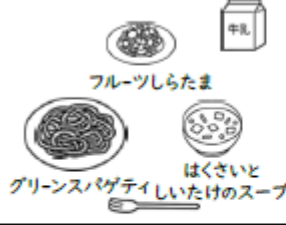
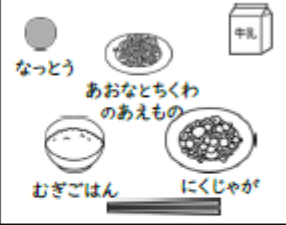
13(火)

だいこん か ちいき まえもり 大根の代わりに、地域の前盛さんからいただいたとうがん しる 冬瓜をみそ汁でおいしくいただきました。

こんだて
【献立ひとくちメモ】

まいしゅう すいようび ちゅうがくせい ぶかつ
毎週 水曜日は、中学生の部活がありません。

めんるい しょうか きゅうしゅう
麺類やパンは、消化・吸収のスピードが早いので、主に水曜日に組むようにしています。

14(水)	15(木) 【本土復帰記念日】	16(金)
		
牛乳、シーチキン、チーズ、とり肉	牛乳、ぶた肉、あつあげ、かまぼこ、みそ、シーチキン、たまご	牛乳、ぶた肉、なっとう、ちくわ
スパゲティ、あぶら、しらたまだんご	米、くら米、ふ、あぶら、こむぎこ、こくとう、さとう	米、おし麦、もちきび、まる麦、くら米、あか米、じゃがいも、こくとう、あぶら、さとう
たまねぎ、しんじく、はくさい、にんじん、えのき、しいたけ、もも、ようなし、パイナップル、さくらんぼ	しいたけ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ニラ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、はくさい、ほうれんそう
E 640 P 25.2 F 22.3	E 713 P 33.3 F 19.2	E 654 P 25.1 F 18.6
E 739 P 28.4 F 25.2	E 836 P 38.7 F 21.2	E 746 P 28 F 20.4



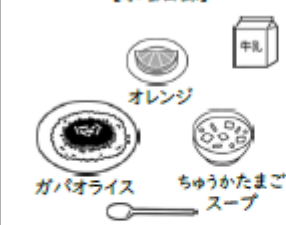
こんだて
【献立ひとくちメモ】

しるもの しる かん
汁物(みそ汁やスープ)は、おいしく感じるために「ある程度の塩分」が必要です。

ちょうみりょう し ようりょう
調味料の使用量を控える工夫として、ダシをとったり、具の量を多めにしたりしています。

また、カレー献立以外でも汁物がない献立を週に1回ほど設けています。



こんだて	19(月) 【水曜日課】	20(火)
		
あか	牛乳、たまご、かまぼこ、ぶた肉、ぶたレバー、大豆	牛乳、とうふ、わかめ、みそ、たまご、ぶた肉
き	米、おし麦、かたくりこ、さとう、ごまあぶら	米、おし麦、なかいも、あぶら
みどり	はくさい、えのき、たまねぎ、にんじん、しめじ、ゴーヤー、コーン、パプリカ、オレンジ	だいこん、にんじん、こまつな、しいたけ、キャベツ、たまねぎ、もやし
小学校	E 620 P 26.1 F 19	E 582 P 25.4 F 18.2
中学校	E 717 P 29.7 F 21.2	E 675 P 29.1 F 20.2



21(水) 牛乳, ペーコン, 大豆, ハンバーグ ピタパン, ジャがいも, ドレッシング とうがん, たまねぎ, にんじん, セロリ, キャベツ, コーン, きゅうり E 565 P 24.4 F 24.2 E 682 P 29.1 F 28.7	22(木) 【小5欠】 牛乳, ぶた肉, あつあげ, 大豆, とり肉, きなこ 米, おし麦, さとう, あぶら, かたくりこ, ごまあぶら, はるさめ, ごま, タピオカ, こくとう とうがん, たけのこ, きくらげ, たまねぎ, にんじん, えだまめ, きゅうり, もやし, コーン E 786 P 25.9 F 20.9 E 915 P 29.4 F 23.4	23(金) 【小5欠】 牛乳, つくね, みそ, いわし, ぶた肉 米, もちきび, ジャがいも, こんにやく, ごま, さとう, ごまあぶら だいこん, にんじん, しいたけ, ながねぎ, ごぼう, ほうれんそう E 726 P 29.7 F 24.2 E 819 P 33.2 F 26.4
--	---	---

きゅうしよく
【給食ひとくちメモ】

5月12日に「黒糖贈呈式」が行われ、今年も波照間製糖さんから沢山の黒糖をいただきました。

「15日:アガラサー」、「22日:くずもち」などのデザートだけでなく、「16日:肉じゃが」など、色々な料理に波照間島のさとうきびから作られた黒糖を使っています。



こ ん だ て	26(月) 【中学校欠】 牛乳 牛乳, ハム, とり肉, ぶた肉, とりレバー, えんどう, ひよこ豆, レンズ豆, 大豆, あずき, チーズ ナン, ジャがいも, げん米, あか米, おし麦, もち麦, たかきび, あぶら, ドレッシング キャベツ, にんじん, セロリ, コーン, たまねぎ, ビーマン, かぼちゃ, カリフラワー 小学校 E 566 P 26.6 F 23.6 中学校 E 864 P 30.1 F 28.6	27(火) 牛乳 牛乳, ぶた肉, たまご, かまぼこ 米, おし麦, あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら, ちゅうかポテト たけのこ, たまねぎ, ビーマン, にんじん, キバブリカ, ニラ, しいたけ E 722 P 26 F 24.8 E 864 P 30.1 F 28.6
------------------	--	--





ちいき あさと
地域の安里さんからいただいたトマト
をドライカレー（26:月）に使用。

28(水)	29(木)	30(金)
 きゃべつメンチカツ ペンネミートソース ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳、ぶた肉、とり肉、とりレバーツナ、メンチカツ	 カルフィッシュ いんげん ゴマあえ たけのこごはん さつまいもみそしる 牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、みそ、とり肉、かたくちいわし	 こくとう ミルクゼリー もずくどん きゃべつとあぶらあげのみそしる 牛乳、ぶた肉、もずく、大豆、あぶらあげ、みそ
ペンネ、あぶら、ドレッシング	米、あぶら、さつまいも、ごま	米、おし麦、あぶら、こくとう、かたくち
たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、にんじん	たけのこ、しいたけ、にんじん、えだまめ、だいこん、はくさい、ながねず、いんげん、もやし	たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ、キャベツ、しめじ
E 634 P 29.5 F 26.3 E 736 P 34.4 F 30.4	E 637 P 26.2 F 20.2 E 734 P 29.5 F 22.4	E 684 P 27.6 F 19.4 E 792 P 31.5 F 21.7

28(水)



30(金)



ちいき あさと
地域の安里さん（4月のセロリ、26日のトマトも同）から
いただいたゴーヤー（緑と白色）を29日ゴマあえに使用。
（インゲン→ゴーヤー）

てきあ しろいろ
出来上がりからは、白色のゴーヤーがほとんど分かりませんが、
ゴーヤーのゴマあえの食べ残しは、ほとんどなく、
子どもからは「食べやすくおいしい!」との声も聞こえました。

29(木)



がっこうきゅうしよくぎゅうにゅう

学校給食牛乳のパッケージ 〇〇年ぶりのリニューアル!!!

5月1日賞味期限の牛乳と5月4日の牛乳とは、飲み口部分のパッケージが異なり、開けやすく、飲みやすくなりました。牛乳パックをひとめ見て、すぐに気づく子どもも数人いました。ちなみに、このパッケージ変更は「およそ30年以上ぶり」(学校給食牛乳製造社回答)ということです。



くろまい ぜんねん れいわ ど はてるまほいくえん つと こみ
黒米を前年(令和6年)度、波照間保育園で勤めていた古見さんからいただきました。

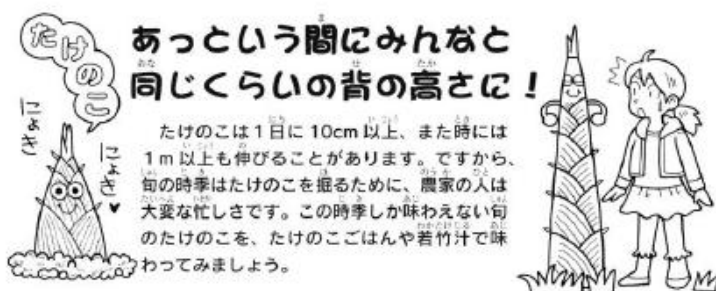
ちょうりいん がら お ほんどふっききねんび とくべつ ひ こんだて かつよう あじ
調理員が「もみ殻」を落とし、5月15日の「本土復帰記念日」など、特別な日の献立として活用し、味わっています。

【給食ひとくちメモ】

にほんゆうじんとう さいなんたん はてるまじま ゆそう うわの こうにゅう もの おお りくろ つな
日本有人島で最南端の波照間島は、輸送コストが上乗せされるため、購入する物の多くが陸路で繋がっているところ
より割高になります。

きゅうしよくぶっし じょうけん おな よさん かんり きび じょうきよう ちいき ほごしゃ かた きそう ちょうりいん きょうりよく どうないさん
給食物資も条件は同じで、予算管理が厳しい状況ですが、地域や保護者の方の寄贈に調理員の協力もあり、島内産
や町内産を使用することができています。「まーさむんたばらろー」そして「ぐおびーたばらたん」。

【5月献立表一部抜粋】 献立表は、tetoru での配信や配布されている予定献立表のご確認をお願いします。



★9日(金)ハ宝菜や29日(木)
たけのこごはんなどに使用
しています。

★7日と9日のデザート(パイン)
は、西表島からの寄贈です。
4月29日にも贅沢にいただき
ました(三月菓子からパイン
に変更)。

