



5月給食だより



しんねんど はじ はや つき す
 新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
 かつ ねん なか ひかくてきす し き きゆう
 5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
 きおん あ からだ あつ な
 気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
 ねつちゆうしやう とく ちゆうい ひつよう あたら かんきよう つか
 め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
 て
 も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
 え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

のう
 まずは、脳のエネルギー
 げん とうしつ
 源となる糖質を
 おお かく
 多く含むものを！



しよくよく ひと しる
 食欲がない人は、みそ汁
 やスープ、牛乳などがお
 すすめです。水分と一緒に
 にビタミンやミネラルを
 とることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



5月5日 端午の節句

たんご せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが
 端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う
 ねんちゆうぎょうじ こがつにぎょう かざ
 年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、
 た ねが
 かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき

もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形のあまのこが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

べつめい しょうぶ せつく しょうぶ う ふる
 別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につきり、厄をはらう風習もあります。



カフェインのとり過ぎに気をつけましょう

コーヒーやお茶に多く含まれる「カフェイン」は、中枢神経を興奮させる作用があるため、眠気覚ましなどに用いられます。適量なら頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、とり過ぎると有害な症状が出ることもあり、海外では大量摂取による死亡例も報告されています。カフェインの影響の出やすさ（感受性）は人によって異なりますが、子どものうちは影響が出やすいため、特に注意が必要です。

★カフェインは、どれくらいならとっていいの？

日本では具体的な摂取量の目安などは示されていませんが、カナダ保健省では、1日の摂取上限の目安量を以下の通り設定しています。

1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量の目安

健康な成人 400mg	妊婦 300mg	子ども 体重1kg当たり 2.5mg
		10~12歳児 85mg
		7~9歳児 62.5mg
		4~6歳児 45mg

飲み物に含まれるカフェイン量の目安

コーヒー 60mg	紅茶 30mg	せん茶 20mg	ウーロン茶 20mg	コーラ 約10mg

【浸出法…コーヒー：粉末10g/熱湯150mL、紅茶：茶5g/熱湯360mL 1.5~4分、せん茶：茶10g/90℃ 430mL 1分、ウーロン茶：茶15g/90℃ 650mL 0.5分】
 【出典】※1：カナダ保健省「Caffeine (2010)」,「Caffeine in Food (2012)」,「Health Canada (2017)」
 ※2：「日本食品標準成分表 2020 (八訂)」, コーラは市販品調べ。

牛乳に含まれる栄養素の役割

豊富な栄養素

牛乳には免疫にかかわるビタミンAや体の機能に必要なたんぱく質、脂質が多く含まれています。特にカルシウムは1本で1日の推奨量の約1/3が補え、カルシウムも丈夫な骨や歯を作ったり、神経の伝達やホルモンの分泌など健康維持に深く関わる大切な成分です。

食品	量	摂取できるカルシウム量
牛乳	コップ1杯:200g	220mg
ヨーグルト	カップ1個:80g	96mg
6Pチーズ(スライスチーズ)	1ピース(スライスチーズ1枚):20g	126mg
木綿豆腐	約1/4丁:100g	120mg
桜えび	大さじ1:8g	160mg
小松菜	小鉢1杯分:70g	101mg
しらす	大さじ1:8g	42mg
ひじき	1食分:5g	70mg



カルシウムが比較的多い食品の例

カルシウムは、牛乳の他に、ごま、いわし、厚揚げ、切干大根、豆、緑黄色野菜などにも比較的多く含まれています。その中でも右の比較表に記載されている食品はカルシウムを多く含みます。毎日牛乳を飲むのが難しい場合は、このような食品を日頃の食事に取り入れることによって1日の目標量を摂取することができます。

令和7年5月

献立表(アレルギー表示含む)

1. 予定献立表(アレルギー詳細)は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務 8品目	表示の推奨 20品目
卵 乳 小麦 ソバ 落花生 エビ カニ クルミ	アワビ イカ イクラ オレンジ キウイ 牛肉 サケ サバ 大豆 鶏肉 バナナ モモ 山芋 リンゴ ゼラチン カシューナッツ ゴマ アーモンド 豚肉 マカダミアナッツ

※海藻類(モズク・アーサ・シラス)は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。

※アサリには、カニが共生しています。

※揚げ油に使用する油は、3回程度 同一の油を使用しています。(※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。)

※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量に混入してしまうことがあります。

これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawaまでお問合せ下さい。

日付	こ ン だ て	食材名	調味料
7(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ちくわの磯辺天ぷら	ちくわ磯辺天ぷら(小麦、大豆)	
	ひじきの五目炒め	豚肉、ひじき、にんじん、こんにゃく、もやし、チキアギ、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、三温糖、料理酒、シママース
	冬瓜のすりながし汁	とうがん、えのきたけ、青ねぎ、かつお節	シママース、おろししょうが、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、かたくり粉
8(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	マーボー豆腐丼	木綿豆腐(大豆)、豚肉、水戻し大豆ミンチ(大豆)、たまねぎ、にんじん、三色ピーマン、たけのこ、しいたけ、調合油、ごま油(ごま)	おろししょうが、おろしにんにく、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、料理酒、かたくり粉、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、オイスターソース(大豆、魚介類)、シママース
	ゴーヤーサラダ	きゅうり、ゴーヤー、にんじん、ツナフレーク、たまねぎ、スイートコーン	エッグケア(大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
	果物(オレンジ)	オレンジ	
9(金)	クファージュシー	精白米、三枚肉(豚肉)、かまぼこ、ごぼう、にんじん、しいたけ、ひじき、ねぎ、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、シママース、みりん、三温糖
	いわしおかか煮	いわしおかか煮(小麦、大豆)	
	チムシンジ	豚肉、豚レバー、じゃがいも、にんじん、かつお節	料理酒、白みそ(大豆)、おろしにんにく、おろししょうが
	切り干し大根の和え物	切り干し大根、スイートコーン、きゅうり、ツナフレーク、ごま油(ごま)	琉球シークワースードレッシング(小麦、大豆、魚介類)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
12(月)	麦ごはん	精白米、押し麦、カルシウム米	
	発芽玄米入り平つくね	発芽玄米入り平つくね(小麦、鶏肉、豚肉、大豆)	
	五目きんぴら	豚肉、ごぼう、にんじん、赤ピーマン、こんにゃく、いんげん、白ごま、調合油、ごま油(ごま)	穀物酢(小麦)、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、みりん
	豚汁	豚肉、にんじん、だいこん、里芋、長ねぎ、こんにゃく、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
13(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	カラフルそぼろ丼	豚肉、鶏肉、水戻し大豆ミンチ(大豆)、にんじん、三色ピーマン、調合油、小松菜、もやし、ごま油(ごま)	おろししょうが、おろしにんにく、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、みりん、料理酒、しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、三温糖
	国産豚肉コロッケ	国産豚肉コロッケ(小麦、大豆、豚肉)、調合油	
	キャベツスープ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、豚肉	シママース、しょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
14(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	回鍋肉	豚肉、キャベツ、ピーマン、三色ピーマン、もやし、調合油	おろしにんにく、三温糖、料理酒、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、シママース、こしょう、かたくり粉
	ポークシューマイ	国産ポークシューマイ(豚肉、小麦)	
	中華スープ	鶏肉、たまねぎ、ほうれん草、スイートコーン、ごま油(ごま)	シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、かたくり粉、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
16(金)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	チキンカレー	鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、調合油	おろしにんにく、ココと旨味のまろやかカレー(アレルギーフリー)、ケチャップ、米粉、ウスターソース(りんご)、シママース
	ハンバーグ	国産ミートハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	
	フルーツ杏仁	豆乳ゼリー・杏仁風味(大豆)、黄桃(もも)、パイン、みかん	ポッカレモン
19(月)	雑穀ごはん	精白米、国産五穀米、カルシウム米	
	きんぴら肉団子	きんぴら肉団子(大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま)	
	パパイヤイリチー	パパイヤ、にんじん、豚肉、にら、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース
	沖縄風みそ汁	だいこん、にんじん、ほうれん草、沖縄豆腐(大豆)、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、かつお節	白みそ(大豆)
20(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	八宝菜	豚肉、しいたけ、にんじん、たけのこ、はくさい、チンゲン菜、きくらげ、ヤングコーン、ごま油(ごま)、調合油	おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、中華ベース・八宝菜(小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、魚介類)、オイスターソース(大豆、魚介類)、三温糖、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、かたくり粉
	春巻き	おいしい春巻き(小麦、豚肉、大豆)、調合油	
	彩り中華スープ	鶏肉、緑豆はるさめ、にんじん、小松菜	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、おろししょうが、チキンガラスープ(鶏肉)
21(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ポークストロガノフ	豚肉、たまねぎ、にんじん、セロリー、マッシュルーム	おろしにんにく、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、マイルドデミグラスソース(小麦、鶏肉)、ウスターソース(りんご)、ハヤシルウ(小麦、大豆、牛肉)、ケチャップ、シママース、三温糖
	カラフルサラダ	ブロッコリー、きゅうり、ミックスピーンズ、ツナフレーク、スイートコーン	イタリアンドレッシング
	果物(りんご)	りんご	三温糖

23(金)	カレーピラフ	精白米、無塩漬ウインナーソーセージ(豚肉)、スイートコーン、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	カレー粉、カレーフレーク(小麦)、チキンガラスープ(鶏肉)、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、シママース
	国産鶏の照り焼きパーティ	国産鶏の照り焼きパーティ(小麦、鶏肉、大豆、りんご)	
	マリネ風サラダ	キャベツ、カリフラワー、たまねぎ、きゅうり、赤パプリカ、とりささみチャンク(鶏肉)、シークワサー(果汁)	三温糖、シママース、マリネドレッシング(大豆、りんご)
	ミネストローネスープ	無塩漬ベーコン(豚肉)、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ミックスビーンズ、トマトダイス	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、三温糖、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
26(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	国産豚肉のメンチカツ	国産豚肉のメンチカツ(小麦、大豆、豚肉)、調合油	
	ブロッコリー炒め	ブロッコリー、カリフラワー、豚肉、しめじ、赤パプリカ、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、こしょう、三温糖
	切り干し大根のみそ汁	千切り大根、刻み昆布、油揚げ(大豆)、長ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
27(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	肉じゃが	じゃがいも、豚肉、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、みりん、三温糖、シママース
	小松菜のおひたし	小松菜、白菜、にんじん、スイートコーン	野菜いっぱい和風ドレッシング(小麦、大豆、豚肉、鶏肉、りんご)、穀物酢(小麦)、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
	手作りふりかけ	ちりめん、青のり、白ごま、ゆかり、糸かつお	三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、料理酒
28(水)	和風きのこスパゲッティ(麺)	茹スパゲッティ(小麦)	
	和風きのこスパゲッティ(ソース)	豚肉、しめじ、マッシュルーム、エリンギ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、キャベツ、調合油	料理酒、おろしにんにく、しょうゆ(小麦、大豆)、オイスターソース(大豆、魚介類)、シママース、こしょう、かたくり粉、みりん
	チキンナゲット	チキンナゲット(鶏肉、大豆)	
	温サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、とりささみチャンク(鶏肉)、スイートコーン	サウザンドレッシング
30(金)	麦ごはん	精白米、押し麦、カルシウム米	
	肉みそごぼう丼	合びき肉(豚肉、牛肉)、水戻し大豆ミンチ(大豆)、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ごぼう、スイートコーン、チンゲン菜、ごま油(ごま)	おろししょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、料理酒、みりん、三温糖
	すまし汁	小松菜、たまねぎ、にんじん、かつお節	シママース、おろししょうが、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
	果物(オレンジ)	オレンジ	

食材産地一覧表

令和 7年 5月

※出荷状況、天候等により変更する場合があります。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分、山口	さつまいも	鹿児島、他
押し麦	福井、富山、石川	しめじ	福岡、他
		グリーンピース	ニュージーランド、他
鶏卵	沖縄	グリーンアスパラ	チリ、ペルー
牛肉	カナダ、オーストラリア、他	さといも	九州、他
豚肉	デンマーク、スペイン、他	ブロッコリー	エクアドル
鶏肉	ブラジル	三色ピーマン	中国
無塩漬ベーコン	沖縄	たけのこ	熊本、鹿児島、他
無塩漬ウィンナー	沖縄	カリフラワー	エクアドル
ポークランチョンミート	沖縄	絹さや	グアテマラ
無塩漬コンビーフハッシュ	オーストラリア、ニュージーランド 他	千切り大根	鹿児島
ゴーヤ	沖縄、他	こんにゃく	沖縄
へちま	沖縄	麩	アメリカ、カナダ
玉ねぎ	北海道、九州、他	わかめ	韓国
じゃがいも	北海道、長崎、他	ひじき	韓国
にんじん	中国	昆布	北海道
大根	鹿児島、北海道、他	椎茸	中国
ほうれん草	九州、他	かつお節	鹿児島
とうがん	沖縄、鹿児島、宮崎、他	豆腐	沖縄
ごぼう	青森、台湾、他	もずく	沖縄
からしな	沖縄、他	ミックスビーンズ	メキシコ、ニュージーランド、アメリカ
もやし	沖縄、九州、他	ひよこ豆	カナダ、他
セロリー	沖縄、他	白かまぼこ	タイ、アメリカ
白菜	九州、他	チキアギ	沖縄
キャベツ	沖縄、長崎、宮崎、他	なると	タイ、アメリカ
きゅうり	沖縄、九州、他	ちくわ	タイ
グリーンピース	ニュージーランド	グルクン	ベトナム、他
チンゲン菜	九州、他	さば	ノルウェー、他
小松菜	沖縄、九州、他	赤魚	ノルウェー、アメリカ、ロシア
スイートコーン	タイ	いわし	青森、北海道、他
にら	高知、九州、他	バサ	ベトナム
ねぎ	福岡、大分、他	ほき	ニュージーランド、他
長ねぎ	九州、関東、他	アーサ	沖縄
ピーマン	沖縄、九州、茨城、他		
赤パプリカ	韓国、他	バナナ	フィリピン
パクチョイ	沖縄	みかん	九州、愛媛、和歌山、他
きくらげ	中国	オレンジ	アメリカ、オーストラリア、他
かぼちゃ	北海道、他	りんご	長野、青森、他