

豊見城小	523人	長嶺中	673人
とよみ小	751人	豊見城中	870人
長嶺小	576人	伊良波中	809人
座安小	420人		
上田小	1,244人		
伊良波小	664人		
豊崎小	756人		
合計		7,286人	

平成26年 豊見城市立学校給食センター 850・4585

5月の予定献立表



学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	小学校	640kcal	24.0g	20.3g
	中学校	820kcal	30.0g	29.6g

ア…アレルギー対象原材料を含みます
 卵…卵 乳…乳及び乳製品 牛…牛 肉 ア…ア サリ リ…りんご
 鶏…鶏 肉 麦…小 麦 マ…マンゴー 豚…豚 肉 イ…イ カ
 ピ…落花生(ピーナツ) パ…パイン さ…さ ば カ…カ ニ

材料と体内ではたらく	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

新年度が始まり早くも一ヶ月が過ぎました。5月はゴールデンウィークがあり、旅行や遊びの計画を楽しみにしている人も多いと思います。この時期「五月病」という言葉があるように、体調を崩しやすくなる時期です。「五月病」にならないためには、規則正しい生活を心がけ、3度の食事をしっかり食べることが大切です。早寝・早起き朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごしましょう!

★給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします★

5月の栄養指導目標

☆バラツスのとれた食事☆

- 好ききらいをなくそう
- 赤・黄・緑の食品の働きと栄養素を知る。

赤…血や肉や骨をつくる。
 黄…働く力や体温となる。
 緑…からだの調子をととのえる。

☆お知らせ☆

5月19日(月)～23日(金)
残量調査を行います。
 料理別にはかりますので、それぞれ入っていた容器に残量を入れて返して下さい。
 ご協力よろしくお願いします。

7 水 フルーツポンチ

麦ごはん、ポークカレー

8 木 ゴーヤチップス

ごはん、すき焼き風煮

1 木 シイラフライ

ごはん、肉じゃが

2 金 かしわ餅

わかめごはん、シカムルチ

9 金 ケービーリチー

ごはん、冬瓜のみそ汁

10 土 シイラフライ

ごはん、肉じゃが

12 月 オレンジ

チンジャオロースー、ワンタンスープ

13 火 メンチカツ

たけのこごはん、けんちん汁

14 水 そぼろ

ミニトマト、アーサ汁

15 木 しゅうまい

ごはん、マーボヘチマ

16 金 小松菜ソテー

コッペパン、揚げパン

19 月 パパイイリチー

ごはん、ビーフストロガノフ

20 火 バナナ

煮込みうどん、コーンフライ

21 水 焼肉どん

ごはん、わかめスープ

22 木 パクチョイ炒め

ごはん、イナムルチ

23 金 カレーコロッケ

炊き込みごはん、みそ汁

26 月 温野菜

ドレッシング、コッペパン

27 火 オレンジ

ごはん、青菜スープ

28 水 枝豆コロッケ

ちりめんじゃこ、とうがんのそぼろ煮

29 木 米粉カップケーキ

ごはん、ふーイリチー

30 金 ハンバーグ

カレーピラフ、野菜スープ

赤

牛乳、鶏肉、脱脂粉乳

赤

牛乳、豆腐、鶏肉

赤

牛乳、豚肉、こうや豆腐

赤

牛乳、豚肉、豆腐、たまご

赤

牛乳、ベーコン、豚肉

黄

パン、小麦粉、マーガリン

黄

米、ごま油、大豆油

黄

米、大豆油、三温糖、ごま

黄

米、大豆油、じゃがいも

黄

米、麦、大豆油、マーガリン

緑

にんじん、たまねぎ、マッシュルーム

緑

こまつな、にんじん、もやし

緑

とうがん、にんじん、あお豆

緑

にんじん、大根、パクチョイ

緑

たまねぎ、にんじん、ごぼう

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう★
 ☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。