

幼稚園	小学校	中学校
豊見城幼 86人 とよみ幼 119人 長嶺幼 85人 座安幼 90人 上田幼 114人 伊良波幼 86人 豊崎幼 92人 ゆたか幼 164人	豊見城小 558人 とよみ小 737人 長嶺小 557人 座安小 434人 上田小 730人 伊良波小 698人 豊崎小 884人 ゆたか小 590人	長嶺中 628人 豊見城中 899人 伊良波中 825人
合計 8,376人		

# 平成28年 豊見城市立学校給食センター 850・4585

## 5月の予定献立表



学校給食の栄養基準量	小学校	中学校
エネルギー	640kcal	820kcal
たんぱく質	24g	30g
脂肪	20.3g	29.6g

卵…卵 鶏…鶏肉 ビ…落花生 (ピーナツ)	乳…乳及び 乳製品 麦…小麦 牛…牛肉 こ…ごま	マ…マンゴー パ…パイナップル ア…アサリ 豆…大豆 豚…豚肉	さ…さば り…りんご エ…エビ イ…イカ カ…カニ	ゼ…ゼラチン アモ…アーモンド や…やまいも カシ…カシューナッツ も…もも
--------------------------------	--------------------------------------	---	---------------------------------------	--

材料と体内ではたらし	
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・早起きをし、しっかり朝ごはんを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★

<p><b>2月</b> ごぼうサラダ の豆、り</p> <p>ごはん ハヤシライス の豚、鶏、麦、乳、豆、牛</p>	<p><b>5月の栄養指導目標</b></p> <p>1 好ききらいをなくそう 2 赤・黄・緑の食品の働きと栄養素を知る。</p> <p>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。</p>				<p><b>6金</b> ひじきのつくだに の豆、麦、ご</p> <p>かしわもち の豆</p> <p>豆腐チャンプルー の豚、乳、麦、豆</p> <p>ごはん</p>																				
<p><b>9月</b> にんじんシリシリ の豚、豆、卵、麦、乳</p> <p>ごはん イナムドゥチ の豚、鶏、豆</p>	<p><b>10火</b> いんげんソテー の乳、豚、豆、麦</p> <p>揚げパン の麦、豆、乳、アモ</p> <p>白菜と肉団子のスープ の豚、鶏、牛、麦、豆</p>	<p><b>11水</b> きびなごのから揚げ の豆、麦</p> <p>いわしのしょうが煮 の豆、麦</p> <p>ごはん 煮つけ の豚、鶏、豆、麦</p>	<p><b>12木</b> ドライカレー の豚、鶏、牛、豆、り、乳、麦</p> <p>ごはん 寒天スープ の豚、鶏、豆、麦</p>	<p><b>13金</b> ショーロンポー の豆、麦、ご</p> <p>ごはん 八宝菜 の豚、豆、麦</p>																					
<p><b>16月</b> ちくぜん煮 の鶏、豚、豆、麦</p> <p>もちきびごはん みそ汁 の豚、豆、さ、鶏</p>	<p><b>17火</b> フルーツポンチ の豆、バ、り、も</p> <p>ごはん ビーンズカレー の鶏、豆、乳、麦、牛、り、豚、ゼ</p>	<p><b>18水</b> やきにく丼 の豚、豆、麦、ご</p> <p>オレンジ の豆、麦、豚、鶏</p> <p>ごはん アーサ汁 の豆、麦、豚、鶏</p>	<p><b>19木</b> きびなごのから揚げ の豆、麦</p> <p>たきこみごはん の豆、麦</p> <p>さつま汁 の鶏、豚、豆、さ</p>	<p><b>20金</b> 肉そぼろ の鶏、乳、豆、麦</p> <p>ごはん あさりスープ の麦、乳、麦、豆</p>																					
<p><b>23月</b> ごぼうまき</p> <p>ごはん 肉じゃが の豚、鶏、麦、豆、牛</p>	<p><b>24火</b> 豆腐入りつくね の豚、麦、豆、鶏</p> <p>ごはん マーポ冬瓜 の鶏、牛、豚、麦、豆、ゼ、ごり</p>	<p><b>25水</b> ミニ肉まん の麦、豚、豆、鶏</p> <p>煮込みうどん の麦、豚、鶏、豆、牛</p> <p>とうもろこし</p>	<p><b>26木</b> きんぴらごぼう の豚、ご、豆、麦、鶏</p> <p>わかめごはん 魚そうめん汁 の豆、麦、鶏、豚</p>	<p><b>27金</b> 味付けのり の豆、麦、ゼ</p> <p>ごはん 油みそ の豆、麦</p> <p>豚肉としらたき炒め の豆、麦、豚、鶏</p>																					
<p><b>30月</b> ひじきサラダ の豆、り、アモ</p> <p>ちくざ焼き の卵、乳、麦、豆、鶏</p> <p>けんちん汁 の豚、豆、麦、鶏</p> <p>ごはん</p>	<p><b>31火</b> ポークビーンズ の豆、麦、豚、鶏</p> <p>こくとうパン の乳、豆、麦</p> <p>青菜のスープ の豚、鶏、豆、麦、乳</p>	<p>そろっていませんか？ 3つの食品グループ</p> <table border="1"> <tr> <td>赤…血や肉や骨をつくる</td> <td>黄…働く力や体温となる</td> <td>緑…体の調子を整える</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質が多い食べ物</td> <td>カルシウムが多い食べ物</td> <td>炭水化物が多い食べ物</td> </tr> <tr> <td>脂肪が多い食べ物</td> <td>ビタミンAが多い食べ物</td> <td>ビタミンCが多い食べ物</td> </tr> <tr> <td>魚・肉・卵・豆・豆製品</td> <td>牛乳・乳製品・小魚・海そう</td> <td>米・パン・めん・いも・砂糖</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>油脂</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>緑黄色野菜</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>その他の野菜・果実</td> </tr> </table> <p>毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。</p>			赤…血や肉や骨をつくる	黄…働く力や体温となる	緑…体の調子を整える	たんぱく質が多い食べ物	カルシウムが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂肪が多い食べ物	ビタミンAが多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	米・パン・めん・いも・砂糖			油脂			緑黄色野菜			その他の野菜・果実
赤…血や肉や骨をつくる	黄…働く力や体温となる	緑…体の調子を整える																							
たんぱく質が多い食べ物	カルシウムが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物																							
脂肪が多い食べ物	ビタミンAが多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物																							
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	米・パン・めん・いも・砂糖																							
		油脂																							
		緑黄色野菜																							
		その他の野菜・果実																							

★お知らせ★  
5月16日（月）から20日（金）までの5日間、残量調査を行います。  
この調査は給食で提供した栄養をどれくらい摂取されているかを知るための調査です。  
調査期間中は通常と片付けの仕方が異なります。ご協力よろしくお願い致します。

★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。