

豊見城幼 103	ゆたか幼 155	豊 崎 小 909
とよみ幼 115	豊見城小 559	ゆたか小 639
長 嶺 幼 66	とよみ小 718	豊見城中 863
座 安 幼 113	長 嶺 小 560	長 嶺 中 629
上 田 幼 99	座 安 小 444	伊良波小 803
伊良波幼 76	上 田 小 769	給食センター 50
豊 崎 幼 126	伊良波小 708	合 計8,504

平成29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		エネルギー	たんぱく質	脂 肪
給食の 栄養 基準量	小学校	640kcal	24g	20.3g
	中学校	820kcal	30g	29.6g

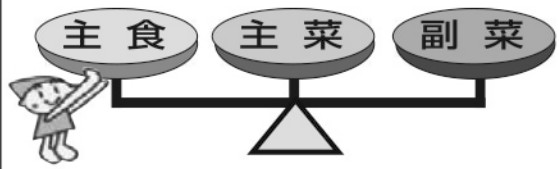
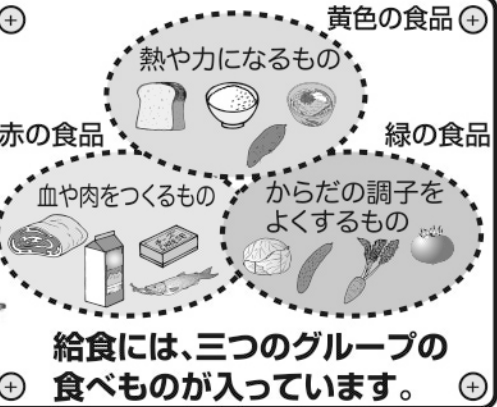
⑦…アレルギー対象原材料を含みます。	ア…アーモンド	牛…牛 肉	ア…ア サ リ	り…りんご
卵…卵	オ…オレンジ	ま…ま 豆	豆…大 豆	エ…エ ビ
ビ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	か…かシュ・ナツ	豚…豚 肉	イ…イ カ
鶏…鶏 肉	ぜ…ゼラチン	も…も も	さ…さ ば	カ…カ ニ

材料と体内でのはたらき	
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。

5月の栄養指導目標

バランスのとれた食事

- ①す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



- ※主食：黄色の食品(こめ、パン、麺等の炭水化物を多く含む食品)
- ※主菜：赤の食品(肉、魚、卵等の蛋白質を多く含む食品)
- ※副菜：緑の食品(野菜、きのこ類などビタミン、食物繊維を多く含む食品)

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

1(月) ごぼうと厚揚げの炒め煮 ⑦豆、麦、豚、牛乳		2(火) 魚フライ ⑦麦、豆、牛乳		3(水) 鶏肉とじゃがいもの煮込み ⑦鶏、麦、豆、牛乳	
ごはん		ごはん		ごはん	
わかたけ汁 ⑦豆、麦、豚		豚にくとしらたき炒め ⑦豚、鶏、麦、豆		みそ汁 ⑦麦、豆	
赤	牛乳、ささみ、わかめ、厚揚げ、豚肉、豆腐	赤	牛乳、豚肉、厚揚げ、白身魚、もずく	赤	牛乳、うすあげ、豆腐、鶏肉、ちきあぎ、ひじき、大豆、みそ
黄	こめ、三温糖、大豆油	黄	こめ、大豆油、三温糖、でんぶ、グラニュー糖	黄	こめ、三温糖、大豆油
緑	にんじん、長ねぎ、ごぼう、きくらげ、チンゲン菜、たけのこ、おろしにんにく、おろししょうが	緑	にんじん、はくさい、しらたき、しょうが、しめじ、チンゲン菜	緑	えのきだけ、チンゲン菜、長ねぎ、冬瓜、にんじん、ごぼう、こんにゃく
8(月) にんじんしりしり ⑦麦、豆、卵、牛乳		9(火) アスパラソテー ⑦麦、豆、豚、牛乳		10(水) ひじきいため ⑦豆、麦、豚、鶏、牛乳	
かしわもち ⑦豆		ココア揚げパン (中学校)⑦麦、豆、乳、牛乳 コッペパン (幼稚園・小学校)⑦麦、豆、乳、牛乳 レーズンクリーム (幼稚園・小学校)⑦乳、豆、牛乳		ごはん	
イナムドゥチ ⑦豆、豚、鶏		肉団子のスープ ⑦豆、麦、牛乳、豚、鶏		みそ汁 ⑦麦、豆	
赤	牛乳、豚肉、卵、ツナ缶、白かまぼこ、ベーコン、薄揚げ、みそ	赤	牛乳、鶏肉、ベーコン、きな粉、ミートボール	赤	牛乳、うすあげ、豆腐、鶏肉、ちきあぎ、ひじき、大豆、みそ
黄	こめ、三温糖、大豆油、かしわもち	黄	パン、大豆油、ラード、グラニュー糖、はるさめ、小麦粉、黒糖、レーズンクリーム	黄	こめ、三温糖、大豆油
緑	にんじん、にら、こんにゃく、干しいたけ	緑	たまねぎ、にんじん、白菜、パクチョイ、アスパラガス、しめじ、キャベツ	緑	えのきだけ、チンゲン菜、長ねぎ、冬瓜、にんじん、ごぼう、こんにゃく
15(月) オレンジ ⑦麦、豆、卵、牛乳		16(火) ごぼうサラダ ⑦鶏、豆、麦、り、牛乳		17(水) ぎょうざ甘酢あんかけ ⑦豆、麦、豚、牛乳	
せん切りイリチー ⑦豚、鶏、麦、豆、乳		ハンバーグ ⑦麦、豆、鶏、豚		ごはん	
ゆし豆腐 ⑦豚、鶏、麦、豆		コッペパン ⑦豆、麦、乳		八宝菜 ⑦豚、鶏、麦、豆、イ	
赤	牛乳、ベーコン、豚にく、ちきあぎ、薄揚げ、昆布、豆腐	赤	牛乳、ベーコン、鶏肉、ハンバーグ	赤	牛乳、豚にく、いか、なると
黄	こめ、砂糖、大豆油、三温糖	黄	パン、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	黄	こめ、大豆油、小麦粉、でんぶ、三温糖、ごま油
緑	にんじん、ねぎ、こんにゃく、角きり大根、オレンジ	緑	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、ごぼう、さやうり	緑	にんじん、たまねぎ、白菜、パクチョイ、たけのこ、ヤングコーン、きくらげ、生しいたけ、おろししょうが、ごぼう、おろしにんにく
22(月) ゴーヤーとパパイアの和え物 ⑦麦、豆、アモ、牛乳		23(火) バリッと春巻き ⑦麦、こ、豆、鶏、豚、牛乳		24(水) 大根のそぼろ煮 ⑦麦、豆、鶏、豚、卵、牛乳	
ごはん		ごはん		ごはん	
焼肉丼(具) ⑦豆、麦、豚、こ、牛、鶏		マーボ冬瓜 ⑦豆、麦、ぜ、豚、牛、こ、り		もずくのみそ汁 ⑦豆、麦、鶏、豚	
赤	牛乳、豚にく、ツナ缶	赤	牛乳、豚にく、沖縄豆腐、赤みそ	赤	牛乳、絹ごし豆腐、薄揚げ、鶏肉、もずく、みそ、うずら卵
黄	こめ、アーモンド、ごま、大豆油、三温糖	黄	こめ、三温糖、小麦粉、大豆油、でんぶ、ごま油	黄	こめ、大豆油、でんぶ、三温糖
緑	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しらたき、しめじ、ゴーヤー、パパイア	緑	にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、にら、おろししょうが、たけのこ、冬瓜、キャベツ	緑	えのきだけ、ねぎ、だいこん、にんじん、ごま、たけのこ
29(月) ごぼうまき ⑦こ、アモ、牛乳		30(火) ヨーグルト和え ⑦乳、バ、も、豆、牛乳		31(水) キャベツのごま和え ⑦麦、豆、牛乳	
カルモンド		ごはん		ごはん	
肉じゃが ⑦豆、麦、鶏、豚、牛		ピンズカレー ⑦鶏、麦、乳、牛、豆、豚、ぜ		豚汁 ⑦豚、麦、豆、鶏	
赤	牛乳、豚肉、うすあげ、鶏肉、白身魚、小魚	赤	牛乳、豚にく、大豆、レッドキドニー、脱脂粉乳、ヨーグルト、黒豆	赤	牛乳、豚肉、沖縄とうふ、みそ、卵、粉チーズ、鶏肉
黄	こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、砂糖、でんぶ、アーモンド	黄	こめ、生クリーム、小麦粉、じゃがいも、マーガリン、大豆油	黄	こめ、三温糖、さといも、大豆油、ごま
緑	にんじん、たまねぎ、ごぼう、こんにゃく、青豆、おろしにんにく	緑	にんじん、ブロッコリー、スイートコーン、南瓜、おろしにんにく、パイン缶、もも缶、みかん缶、たまねぎ	緑	にんじん、チンゲン菜、だいこん、しいたけ、きゃべつ、長ねぎ、ほうれん草

給食の牛乳を残さず飲もう!

給食に出る牛乳は、成長期のおみなさんのために栄養素をバランスよく摂取できるように、毎日出されています。給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。そこで牛乳を残してしまうと、1日に必要なカルシウムが十分に摂れません。毎日残さず飲むようにしましょう。

※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。