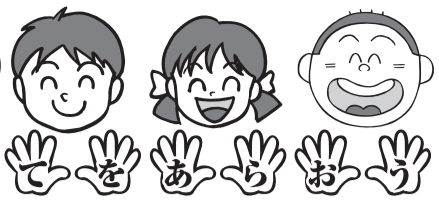


◇学校別内訳◇	豊崎小	948	
豊見城小	642	ゆたか小	682
とよみ小	707	豊見城中	864
長嶺小	551	長嶺中	636
座安小	507	伊良波中	849
上田小	792	給食センター	50
伊良波小	704	合計	7,932

令和元年 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	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24g	20.3g
中学校	820kcal	30g	29.6g

ア…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	乳…乳及び乳製品	や…やまいも	豆…大豆	エ…エビ
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	ぜ…ゼラチン	か…かぶ	豚…豚肉	イ…イカ
鶏…鶏肉			も…もも	さ…さば	カ…カニ
					パ…バナナ

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。

## ☆今月の栄養指導目標☆ パランスのとれた食事

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせてとることが大切です。その際に、自安となるのが食品を赤・黄・緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法(3色食品群)です。

みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせさせて食べるようにしましょう。

☆主に体を作る食品です

- たんぱく質
- 無機質

☆主にエネルギーになる食品です

- 炭水化物
- 脂肪

☆主に体の調子を整える食品です

- ビタミン
- 食物繊維

給食の献立は赤・黄・緑がそろっています!

成長期のみなさんが健康で元気に毎日すごせるように、おいしく栄養バランスがよい献立をつくっています!

<b>7(火)</b> ひじきいため ⑦豆、麦、豚、鶏、り、乳 ごはん さつま汁 ⑦豆、麦、豚、鶏、り	<b>8(水)</b> アスパラソテー 牛乳 揚げパン⑦豆、麦、乳、(とよみ小、長嶺小、豊見城小) コッパパン⑦豆、麦、乳、(豊見城中、長嶺中、伊良波中、座安小、上田小、伊良波小、豊崎小、ゆたか小) ブルーベリージャム⑦無	<b>9(木)</b> にんじんのたまごとし 牛乳 味付けもずく ⑦豆、麦、乳、豆、豚 ゆかりごはん ⑦豆、麦、豚、鶏、り	<b>10(金)</b> ひじきの佃煮 牛乳 ⑦豆、ご、麦 ごはん 豚肉のしらたき炒め ⑦麦、豆、豚
<b>赤</b> 牛乳、鶏肉、とうふ、うす揚げ、みそ、豚肉、パ、コ、ひじき、だいず	<b>赤</b> 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、鶏肉、チーズ、ウイナー、パ、コン	<b>赤</b> 牛乳、ゆし豆腐、ツナ、パ、コン、もずく	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、厚揚げ、ひじき、高野豆腐、糸けずり
<b>黄</b> こめ、さといも、大豆油、三温糖	<b>黄</b> こむぎこ、生クリーム、ミルク、じゃがいも、ショートニング、三温糖、大豆油、マーガリン	<b>黄</b> こめ、大豆油	<b>黄</b> こめ、三温糖、大豆油、水あめ、ごま
<b>緑</b> にんじん、だいこん、長ねぎ、こんにゃく	<b>緑</b> にんじん、玉ねぎ、白菜、パセリ、しめじ、マッシュルーム、グリーンアスパラ、にんにく、ブルーベリー	<b>緑</b> にんじん、ねぎ、にら、しめじ、玉ねぎ、赤しそ	<b>緑</b> 糸こんにゃく、玉ねぎ、白菜、にんじん、パクチョイ、赤しそ、にんにく

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

心地向い季節になりました。新しい環境にも慣れてくるころですが、同時に今までの緊張感がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。心とからだをリラックスさせて、疲れをためないようにしましょう!

さて!新しい学年になって児童生徒は、新しい体験を重ねています。そのような時期は、なんといっても「栄養満点の朝ごはん」をしっかりすることが大切です。朝ごはらは、眠っていた「カラダ」を目覚めさせ、エネルギーを補う大切な食事です。そんな朝ごはん、食べればなんでもよいわけではありません。栄養バランスを考えて、食べましょう

<b>13(月)</b> 焼肉どん 牛乳 ⑦豚、麦、豆、ご、り ごはん アーサ汁 ⑦麦、豆、	<b>14(火)</b> きびなごの南蛮ソースかけ 牛乳 ⑦豆、麦、ご、 ごはん 煮つけ ⑦豚、鶏、豆、麦、り	<b>15(水)</b> 復帰記念の献立 オレンジ 千切イリチー ⑦豆、麦、豚、鶏、り 黒米ごはん イナムドウチ ⑦豆、豚、麦、豆、り	<b>16(木)</b> ドライカレー 牛乳 ⑦鶏、豆、麦、豚、り、牛、乳 ごはん 野菜スープ ⑦鶏、豚、り、乳、麦、豆	<b>17(金)</b> パイン缶 牛乳 納豆⑦豆、麦、 ごはん すき焼き風煮 ⑦豚、豆、鶏、麦、牛
<b>赤</b> 牛乳、白かまぼこ、とうふ、豚、に、ガリンソ、マ、ローファットピース、レッドキドニー、アーサ	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、ボール天(すり身)、あつあげ、昆布、きびなご	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、白かまぼこ、薄揚げ、三枚肉、チキアギ、昆布、甘口みそ	<b>赤</b> 牛乳、ベーコン、豚肉、鶏肉、高野豆腐、大豆	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、焼豆腐、納豆、
<b>黄</b> こめ、大豆油、三温糖	<b>黄</b> こめ、大豆油、ごま油、小麦粉、三温糖、三温糖、ごま	<b>黄</b> こめ、大豆油、三温糖、黒米	<b>黄</b> こめ、大豆油、砂三温糖、じゃがいも、でんぶん	<b>黄</b> こめ、大豆油、三温糖、でんぶん
<b>緑</b> 玉ねぎ、にんじん、小松菜、にんにく、糸こんにゃく、	<b>緑</b> だいこん、にんじん、こんにゃく、青豆	<b>緑</b> 干しいたけ、こんにゃく、にんじん、角切大根、オレゴンシ	<b>緑</b> にんじん、玉ねぎ、キャベツ、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、ブルーベリー、りんご、ビュレ、にんにく	<b>緑</b> 人参、しらたき、白菜、パクチョイ、パイン缶、長ねぎ、にんにく
<b>20(月)</b> かぼちゃコロッケ 牛乳 ⑦豆、麦、乳 スパゲテーターソース カラフルサラダ ⑦豚、麦、鶏、豆、り、乳	<b>21(火)</b> 春巻き 牛乳 ⑦豚、麦、鶏、豆、ご、 ごはん 八宝菜 ⑦豆、麦、豚、ご、イ	<b>22(水)</b> プロックリーソテー 牛乳 ⑦豆、豚、乳、麦 黒糖パン ポークビーンズ ⑦麦、豆、乳	<b>23(木)</b> 大根のそぼろ煮 牛乳 ⑦豚、鶏、豆、り、麦 ごはん もずくのみそ汁 ⑦豆、り、麦、鶏、豚	<b>24(金)</b> 白菜のツナ和え 牛乳 ⑦豆、麦 千草焼 ⑦麦、卵、乳、豆、鶏 ごはん けんちん汁 ⑦鶏、豆、麦、豚、り
<b>赤</b> 牛乳、豚肉、チーズパウダー、高野豆腐	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、なると、いか、鶏肉	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、白いんげん、大豆、チーズパウダー、ベーコン	<b>赤</b> 牛乳、絹ごし豆腐、薄揚げ、鶏肉、厚揚げ、みそ、もずく	<b>赤</b> 牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ、卵、チーズ、
<b>黄</b> スパゲテーター、大豆油、小麦粉、マーガリン、でんぶん	<b>黄</b> こめ、大豆油、ごま油、小麦粉、三温糖、でんぶん、水あめ、はるさめ	<b>黄</b> 黒糖パン、大豆油、生クリーム、じゃがいも、三温糖	<b>黄</b> こめ、大豆油、三温糖、でんぶん	<b>黄</b> こめ、里芋、三温糖、でんぶん、油
<b>緑</b> カラアワケ、ブロッコリー、赤ピーマン、スイートコーン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、グリーンピース、セロリ、きゅうり、ガーリックパウダー、かぼちゃ、マッシュルーム	<b>緑</b> にんじん、たまねぎ、白菜、パクチョイ、たけのこ、もやし、キャベツ、きくらげ、ヤングコーン、生しいたけ、しょうが、にんにく、	<b>緑</b> にんじん、玉ねぎ、にんにく、セロリ、トマト、ブロッコリー、コーン、しめじ、青豆、大根	<b>緑</b> えのきだけ、ねぎ、にんじん、こまつな、たけのこ、大根	<b>緑</b> にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、大根、長ネギ、白菜、きゅうり、しいたけ
<b>27(月)</b> ひじきサラダ 牛乳 ⑦豆、麦、アモ 魚フライ 肉汁 ⑦豆、麦、豚、鶏、り	<b>28(火)</b> 筑前煮 牛乳 ⑦豆、麦、豚、鶏、り ごはん すまし汁 ⑦豆、麦、豚、鶏、り	<b>29(水)</b> ミートボール 牛乳 酢豚風 ⑦豆、麦、豚、鶏、牛、ご ごはん 春雨スープ ⑦豆、麦、豚、乳、り、鶏	<b>30(木)</b> 根菜のうま煮 牛乳 ⑦豆、麦、鶏、豚、り、ご、 ごはん みそ汁 ⑦豆、豚、麦	<b>31(金)</b> ヨーグルト和え 牛乳 ⑦パ、も、豆、り、乳 ごはん ビーンズカレー ⑦鶏、麦、豚、り、牛、豆、豚、ぜ
<b>赤</b> 牛乳、豚肉、ひじき、豆腐、ツナ、みそ、まぐろ	<b>赤</b> 牛乳、ちくわ、絹ごし豆腐、鶏肉、	<b>赤</b> 牛乳、デリカハム、豚肉、鶏肉、牛肉、絹厚揚げ	<b>赤</b> 牛乳、ポークソーセージ、鶏肉、チキアギ、みそ	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、レッドキドニー、脱脂粉乳、ヨーグルト、黒豆、大豆
<b>黄</b> こめ、ノンエッグマヨネーズ、アーモンド小麦粉、大豆油	<b>黄</b> こめ、大豆油、三温糖、	<b>黄</b> こめ、大豆油、三温糖、ごま、春雨、でんぶん、ごま油	<b>黄</b> こめ、大豆油、ごま、三温糖、じゃがいも、ごま油	<b>黄</b> こめ、大豆油、マーガリン、生クリーム、ジャがいも、カクテルゼリー、大豆
<b>緑</b> にんじん、大根、小松菜、きゅうり、キャベツ、干しいたけ	<b>緑</b> えのきだけ、しめじ、にんじん、長ネギ、ごぼう、こんにゃく、干しいたけ、大根、グリーンピース	<b>緑</b> しいたけ、パクチョイ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、しょうが、	<b>緑</b> たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、ごぼう、れんこん、こまつな、大根	<b>緑</b> にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、スイートコーン、あお豆、おろしニンニク、黄もも、パイナップル、ミカン、かぼちゃ、

「朝ごはん」でからだを元気に!!

心地向い季節になりました。新しい環境にも慣れてくるころですが、同時に今までの緊張感がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。心とからだをリラックスさせて、疲れをためないようにしましょう!

さて!新しい学年になって児童生徒は、新しい体験を重ねています。そのような時期は、なんといっても「栄養満点の朝ごはん」をしっかりすることが大切です。朝ごはらは、眠っていた「カラダ」を目覚めさせ、エネルギーを補う大切な食事です。そんな朝ごはん、食べればなんでもよいわけではありません。栄養バランスを考えて、食べましょう

★ご飯のとき

ごはん + みそ汁

★パンのとき

ごはん + 牛乳

★デザート

デザート

【主食(ごはん、パン、麺など)】主食は、脳や体のエネルギー源になる糖質が含まれています。食後すぐに効果を発揮するので毎日必ず食べるようにしましょう

【主菜(肉、魚、卵など)】主菜は、体温を上げ体のウォームアップをしてくれるたんぱく質や長時間の活動源になる脂肪なども含まれています。

【副菜(野菜や果物など)】副菜は、からだの調子を整えるビタミンなどが糖質や脂肪をからだの中でエネルギーに変える働きがありまた、食物繊維は便通を整えてくれます。

【汁物、飲み物、果物(みそ汁、牛乳など)】汁物、飲み物、果物は、ほかの献立で足りない栄養分を補うことができます。食事を食べやすく飲み物は水分補給にもなります。

※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。