

◇学校別内訳◇	豊崎小	921
豊見城小	ゆたか小	695
とよみ小	豊見城中	878
長嶺小	長嶺中	616
座安小	伊良波中	884
上田小	とよみ教室	12
伊良波小	センター	50

令和2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	650kcal	26.8g	18g
	中学校	830kcal	34.3g	23.1g

ア… アレルギー対象原材料を含みます。アモ… アーモンド 牛… 牛 肉 ア… ア サ リ り… り ん ご  
卵… 卵 オレンジ 乳… 乳及び乳製品 や… やまいも ご… ご ま 豆… 大 豆 エ… エ イ… エ イ… カ… カ  
鶏… 鶏 肉 麦… 小 麦 カ… カ ュ ナツ マ… マンゴー 豚… 豚 肉 カ… カ バ… パ ナ ナ  
ピ… 落花生(ピーナツ) ゼ… ゼラチン も… も も パ… パイン さ… さ ば

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 栄養指導目標 ～バランスのとれた食事～

### 食品のバランス

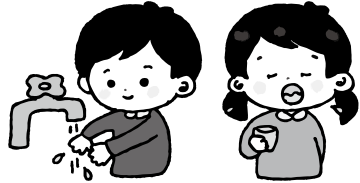
- 主食** 米・パン・めんなどで炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。
- 主菜** 魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体を作るもとになります。
- 副菜** 野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整えます。
- 汁物** 水分補給の他、ミネラルなどの足りない栄養素を補います。

### 3色のバランス

- 赤** 強い体を作る
- 黄** エネルギーの源
- 緑** 病気から守る



健康管理の基本は、手洗いとうがいです。外出から帰ったらもちろん、トイレの後、食事の前もしっかり正しい手洗いをしましょう。そしてうがいも忘れずに!!



食品のバランス・3色のバランスを考えて!

### 健康に暮らすための3つの約束

運動

食事

睡眠

栄養バランスのよい食事と、適度な運動、十分な睡眠(休養)は、健康な体をつくるための基本です。

### 1(金) 元気の合言葉!!

早寝

早起

朝ごはん

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれる!

休 校

### 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかき餅を食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

11(月)	フルーツポンチ △豆、パ、リ、も	チキンカレー △鶏、麦、乳、リ、牛、豆、豚、ゼ	麦ごはん	赤	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、大豆、黒豆
	米、無任パン、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油、生クリーム、カクテルゼリー	黄	にんじん、玉ねぎ、あお豆、にんにく、アスパラガス、しめじ、コーン、かぼちゃ、黄桃、あかん、パイナップル、ナタデココ	緑	
	牛乳				
12(火)	鶏ごぼう丼 △鶏、豆、麦	白菜と野菜つみれ汁 △鶏、豆、麦、豚、リ	ごはん	赤	牛乳、鶏レバー、鶏肉、高野豆腐、野菜つみれ、ベーコン
	米、三温糖、てんぷん、里芋、大豆油	黄	白菜、パクチョイ、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、れんこん、にんにく、小松菜、しらたき、あお豆	緑	
	牛乳				
13(水)	カレーそばろ △豚、鶏、豆、乳、牛、リ、ゼ、麦	野菜スープ △鶏、豚、リ、麦、豆	ごはん	赤	牛乳、鶏肉、豚肉、高野豆腐、大豆、ベーコン、脱脂粉乳
	小麦粉、さとう、ショートニング、大豆油、てんぷん、三温糖、じゃがいも	黄	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、トマト、りんごピューレ、ブルーベリー	緑	
	牛乳				
14(木)	さばのみそあんかけ △麦、豆、さ、ご	豚肉としらたき炒め △豚、麦、豆	ごはん	赤	牛乳、豚肉、厚揚げ、さば、みそ、あずき
	米、大豆、三温糖、うるち米、さとう、ごま、小麦粉、てんぷん、大豆油	黄	糸こんにゃく、玉ねぎ、にんじん、白菜、パクチョイ、にんにく、しょうが	緑	
	牛乳				
15(金)	ほろもろ △豚、豆、鶏、ご	春雨スープ △豚、豆、豚、麦、リ	ごはん	赤	牛乳、鶏肉、豚肉、あつあげ、みそ
	米、はるさめ、てんぷん、大豆油、ごま油、三温糖	黄	だいこん、にんじん、しょうが、キャベツ、ピーマン、干しいたけ、たけのこ、にんにく、しょうが、きくらげ	緑	
	牛乳				
18(月)	豆腐チャンプルー △豆、麦、豚	アーサ汁 △豆、麦、豚、鶏、リ	ごはん	赤	牛乳、白かまぼこ、アーサ、ベーコン、ポークソーセージ、ちきあぎ、豆腐、豚肉
	米、大豆油	黄	大根、にんじん、キャベツ、もやし、からし菜、にんにく、きくらげ	緑	
	牛乳				
19(火)	オレンジ △卵、豚、麦、豆、乳	イナムドウチ △豆、豚、鶏、リ、麦	ごはん	赤	牛乳、豚肉、白かまぼこ、薄揚げ、鶏卵、ツナ、ポークソーセージ、チキアギ、みそ、湯麺(小麦)
	米、大豆油	黄	こんにゃく、干しいたけ、キャベツ、にんじん、もやし、にら、からし菜、オレンジ	緑	
	牛乳				
20(水)	アスパラときのこのソテー △豚、豆、麦	クラムチャウダー △鶏、豆、豚、麦、リ、あ、乳	ごはん	赤	牛乳、あさり、ベーコン、鶏肉、脱脂粉乳
	小麦粉、生クリーム、マーガリン、大豆油、さとう、ショートニング、じゃがいも	黄	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、アスパラ、たけのこ、コーン、エリンギ、パセリ、にんにく	緑	
	牛乳				
21(木)	ひじき炒め △豆、豆、豚、鶏、リ	けんちん汁 △豆、麦、鶏、豚、リ	ごはん	赤	牛乳、ひじき、鶏肉、油あげ、かまぼこ、とうふ、納豆、ちきあぎ、ベーコン
	米、大豆油、三温糖、里芋	黄	にんじん、長ねぎ、だいこん、こんにゃく、ごぼう、もやし、あお豆	緑	
	牛乳				
22(金)	小松菜ときのこの煮ひたし △豆、麦	すまし汁 △鶏、豆、豚、麦、リ	ごはん	赤	牛乳、わかめ、鶏肉、とうふ、うすあげ、白かまぼこ
	米、大豆油、三温糖	黄	たけのこ、長ねぎ、小松菜、しめじ、えのき、にんじん、ゆかり	緑	
	牛乳				
25(月)	大根のそぼろ煮 △豚、豆、麦、リ、鶏	魚ソーメン汁 △豆、鶏、麦、豚、リ	ごはん	赤	牛乳、魚ソーメン(いとより)、豚肉、もすく、絹揚げ
	米、てんぷん、サラダ油、三温糖	黄	にんじん、ねぎ、だいこん、パクチョイ、あお豆、しょうが、干しいたけ、シーワッサー果汁	緑	
	牛乳				
26(火)	ごぼうと厚揚げの炒め煮 △麦、豆、鶏	みそ汁 △麦、豆、豚	ごはん	赤	牛乳、豚肉、厚揚げ、鶏肉、わかめ
	米、玄米、大豆、三温糖	黄	にんじん、冬瓜、長ねぎ、ごぼう、きくらげ、チンゲン菜、にんにく、しょうが	緑	
	牛乳				
27(水)	カラフルソテー △鶏、豚、豆	白菜のクリーム煮 △鶏、乳、豆、麦、豚、リ	ごはん	赤	牛乳、鶏肉、ウインナー、ベーコン、脱脂粉乳、チーズ、きなこ
	じゃがいも、マーガリン、小麦粉、ココア、黒糖、さとう、ショートニング、大豆油、生クリーム	黄	にんじん、マッシュルーム、白菜、パセリ、カリフラワー、にんにく、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、ヤングコーン、コーン、玉ねぎ	緑	
	牛乳				
28(木)	ミートボール豚豚風 △豆、鶏、豚、麦、牛	中華風スープ △あ、豆、鶏、豚、麦、リ、ご	ごはん	赤	牛乳、豚肉、牛肉、鶏肉、絹揚げ、あさり、いわし
	米、てんぷん、三温糖、ごま、大豆油、米粉、ごま油	黄	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、青菜、しょうが、長ねぎ、にんにく、白菜、大根、きくらげ	緑	
	牛乳				
29(金)	炊き込みご飯 △豚、鶏、リ、麦、豆、伊良波小、上田小、ゆたか小	肉汁 △豚、鶏、リ、麦、豆	ごはん	赤	牛乳、鶏肉、ちきあぎ、ひじき、豚肉、豆腐、ほき、油揚げ、みそ
	米、無任パン、大豆油、小麦粉、パン粉	黄	にんじん、干しいたけ、ねぎ、大根、小松菜、たけのこ、こんにゃく	緑	
	牛乳				

★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。

