



5月の予定献立表

◇学校別内訳◇			
豊見城小	704	豊見城中	894
とよみ小	687	長嶺中	625
長嶺小	552	伊良波中	951
座安小	536	とよむ教室	10
上田小	880	給食センター	50
伊良波小	637	合計	8118
豊崎小	851		(令和3年4月現在)
ゆたか小	741		

学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食	小学校	650kcal	26.8g	18g
栄養	中学校	830kcal	34.3g	23.1g
基準量				

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 リ… リんご ビ… ビタミン

卵… 卵 オ… オレンジ 乳… 乳及び乳製品 や… やまいも ご… ごま 豆… 大豆

鶏… 鶏 肉 麦… 小麦 カシ… カシ、ナツ マ… マンゴー 豚… 豚 肉

ゼ… ゼラチン も… も も パ… パイン さ… さ ば

エ… エイビー アイ… アイビー カ… カカオ パ… パナナ

材料と体内での役割	
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

バランスの取れた食事

- ★ すききらいしないで食べる
- ★ 偏食の害
- ★ 栄養素の働き

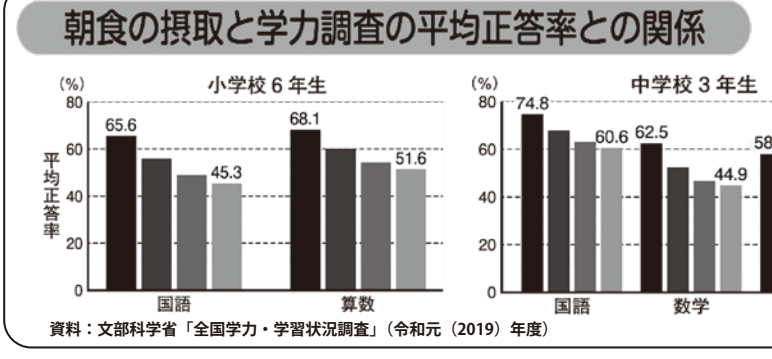
朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おながすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることが分かっています。

しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

豊見城でとれた新玉ねぎが登場!

4/12 カレー
4/16 肉そば
4/20 かしなイリチーに使用しました。甘くておいしい玉ねぎでした。



朝食を毎日食べている人は、学力や運動能力が高い傾向にあることが分かっています。

曜日	献立	赤	黄	緑
6(木)	ごぼうサラダ、かしわ餅、ごはん、シシャモフライ、若竹汁	牛乳、わかめ、ツナ、ししゃも、鶏肉、豆腐、小豆、糸けずり	こめ、三温糖、大豆油、もち粉、マヨネーズ(卵抜)、パン粉、小麦粉、ごま	たけのこ、だいこん、山東菜、ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン
7(金)	豚キムチ、かぼちゃムース、ごはん、魚の韓国風スープ	牛乳、豚肉、しいら、絹厚あげ、練乳	こめ、三温糖、てんぷん、大豆油、クリーム	白菜、パクチョイ、にんじん、きくらげ、玉ねぎ、キムチ、大根、えのき、小松菜、にんにく、かぼちゃ、トマト

月	日	献立	赤	黄	緑
10(月)	カラフル白玉、あわごはん、ポークカレー	牛乳、豚肉、鶏レバー、大豆、脱脂粉乳	こめ、もちぎし、じゃがいも、大豆油、生クリーム、マーガリン、小麦粉、カラフルボール、砂糖	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、コーン、にんにく、みかん、もも、アロエ、なす	
11(火)	アーモンド、わかめごはん、八宝菜	牛乳、豚肉、うずら卵、ナルト、かつお、わかめ、マグロ、サワラ	こめ、大豆油、てんぷん、小麦粉、パン粉、アーモンド	にんにく、にんじん、玉ねぎ、はくさい、パクチョイ、たけのこ、きくらげ、しいたけ、しょうが	
12(水)	筑前煮、納豆、やきのり、ごはん、とびうおボールのすまし汁	牛乳、絹豆腐、鶏肉、納豆、のり、とびうお	こめ、大豆油、砂糖、ゼラチン、てんぷん	小松菜、えのきだけ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、あお豆、だいこん	
13(木)	ホイコーロー、黒糖ピーズ、麦ごはん、春雨スープ	牛乳、鶏肉、豚肉、絹豆腐、みそ、大豆	こめ、三温糖、麦、春雨、てんぷん、大豆油、ごま油、黒糖	しいたけ、にんじん、パクチョイ、長ねぎ、にんにく、しょうが、きゃべつ、ピーマン、しめじ、たけのこ	
14(金)	ヌンクウワー、オレンジ1/4、しそごはん、なかみ汁	牛乳、豚肉、中身、白かまぼこ、厚揚げ	こめ、三温糖、大豆油	しいたけ、こんにゃく、しょうが、オレンジ、しそ、大根、にんじん、からし菜	
17(月)	そぼろ、マーコット、あわごはん、貝たくさんみそ汁	牛乳、豚肉、たまご、鶏肉、鶏レバー、大豆、高野豆腐、みそ	こめ、あわ、大豆油、三温糖、じゃがいも	大根、えのきだけ、にんじん、チンゲン菜、あお豆、しょうが、びわ	
18(火)	もずく丼(具)、お芋の大福、麦ごはん、さつま汁	鶏肉、豆腐、もずく、豚肉、みそ	こめ、麦、三温糖、大豆油、てんぷん、里芋、さつま芋、もち粉、コーンスターチ、菜種油	にんじん、大根、コーン、ピーマン、しょうが、たまねぎ、ごまつな	
19(水)	アスパラサラダ、揚げパン、コッペパン、春キャベツのクリーム煮	牛乳、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳、チーズ、ハム、きな粉、生クリーム	ミルメーク、三温糖、小麦粉、マーガリン、じゃがいも、大豆油、ごま、ココア、さとう、ショートニング	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、あお豆、にんにく、アスパラガス、きゅうり、コーン	
20(木)	ゴーヤーチャンプル、冷凍ピーチ、ごはん、シカムドッチ	牛乳、豚肉、白かまぼこ、たまご、ポーク、豆腐、ツナ	こめ、大豆油	こんにゃく、しいたけ、冬瓜、しょうが、ゴーヤー、にんじん、もも	
21(金)	ひじきサラダ、型抜きチーズ、揚げ餃子、中華めん、つけ麺(つけ汁)	牛乳、なると、豚肉、ひじき、ツナ、チーズ、みそ	めん、ごま、ごま油、大豆油、小麦粉、てんぷん、砂糖、マヨネーズ(卵抜)	にんじん、もやし、たけのこ、小松菜、にんにく、きゅうり、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、しょうが	
24(月)	ピピンバ、紫芋チップス、つくね中華スープ、麦ごはん	豚肉、つくね、鶏肉、高野豆腐	こめ、麦、てんぷん、パン粉、ごま、ごま油、大豆油、さつまいも、砂糖	大根、にんじん、しいたけ、長ねぎ、しょうが、玉ねぎ、パクチョイ、もやし、にんにく	
25(火)	きびなご南蛮ソース、クープジュシー、あじさいゼリー、肉汁	牛乳、豚肉、白かまぼこ、昆布、ひじき、鶏肉、油揚げ、大豆、豆腐、きびなご、みそ	こめ、麦、大豆油、砂糖、てんぷん、小麦粉、ごま、水あめ	にんじん、しいたけ、ねぎ、こんにゃく、とうがん、ごまつな、ぶどう	
26(水)	牛肉とごぼう炒め、ヨーグルト、あわごはん、けんちん汁	牛乳、牛肉、油あげ、豆腐、ヨーグルト	こめ、あわ、大豆油、三温糖、ごま、ごま油	ごぼう、こんにゃく、にんじん、ごまつな、しめじ、だいこん、にんじん、ながねぎ、しょうが、しいたけ	
27(木)	ひじきの佃煮、麦ごはん、肉じゃが	牛乳、豚肉、油揚げ、ひじき、高野豆腐、糸けずり	こめ、麦、大豆油、三温糖、ごま、水あめ、じゃがいも	にんじん、にんにく、玉ねぎ、青豆、こんにゃく、ゆかり、パイン	
28(金)	フルーツ杏仁、ごはん、マーボー冬瓜	牛乳、豆腐、高野豆腐、みそ、豚肉	こめ、大豆油、杏仁寒天、ごま油、てん粉、カクテルゼリー、砂糖	にんじん、とうがん、たまねぎ、しいたけ、にら、たけのこ、しょうが、みかん、もも	

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

31(月) ドライカレー、ブルーベリータルト、野菜スープ、麦ごはん

赤	黄	緑
牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、ベーコン、高野豆腐、豆乳	こめ、大豆油、三温糖、さつま芋、米粉、じゃがいも、てんぷん、麦	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、ブルーベリー、リンゴ、にんにく、キャベツ、ブルーベリー

朝ごはんもステップアップ!

主食+1品を食べている人

食べる習慣がない人: まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人: 主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!

朝ごはん作りを簡単に! おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食	主菜	副菜	果物	牛乳・乳製品
ご飯、食パン、バターロール、シリアル、うどん	ウインナー、卵、納豆、ちりめんじゃこ、豆腐、ハム	コーン缶、トマト、きゅうり、乾燥わかめ、キャベツ、レタス	みかん、いちご、バナナ	チーズ、牛乳、ヨーグルト

★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。