

児童球小	612人	長崎中	1515人
とよみ小	844人	豊見城中	793人
長嶺小	544人	伊良波中	666人
小原小	861人	センター	33人
上田小	1291人		
伊良波小	592人		
計 6,762人			

学校給食栄養基準	12歳児	14歳児	16歳児
小学校	660kcal	20g	21.7g
中学校	850kcal	28g	27.7g

5月の予定献立表



青葉が5月の風にゆれ、きらきらと輝きます。さわやかな季節ですが、今の時期は急に厚くなることもあり、からだがついていかなかったり、また、新学期の緊張がほぐれて、なんとなくだるくなったりしがちです。つかれをためないためにも、なるべく早く寝て、食事にも気を配るようにしましょう。

材料と体内でのほたらき
赤の食品 血肉や骨をつくる。
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.すきざいをなくそう。
 - 2.赤、みどり、きいろの食品のはたらきと栄養素をよる。
- 赤……………血や肉・骨をつくる。
きいろ……………はたらきや体温となる。
みどり……………からだの調子をととのえる。

- ◎アレルギー対策原材料を含みます。
- 卵…卵 牛乳…乳及び乳製品
…落花生(ピーナツ)
小麦…小麦 豆…大豆
鶏…鶏肉 豚…豚肉
牛…牛肉 魚…さば
…まごま りんご
…コンゴ 工…工
…パイン イ…イ
…アサリ カ…カニ

★お知らせ★
5月18日(月)～5月22日(金)
残量調査を行います。料理別にはかりますので、それぞれ入った容器に残量を入れて返して下さい。
ご協力よろしくお願いします。

給食費は納め忘れない口座振替をオススメします

人間のからだは夜眠り、昼は活動するリズムがあります

1日(24時間)を周期としたリズムを“日リズム”あるいは“サカディアンリズム”と呼びます。これは主として、地球の自転による昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられます。

早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持する上からも重要なことです。

このリズムを大切にしましょう。

朝ご飯をしっかり食べよう!

7(木) かわしゅう 牛乳
クープフリーチー 卵
ごはん 卵
炒し豆腐 卵

8(金) 牛乳
ゴーヤチャンプルー 卵
ごはん 卵
イナムルチ 卵

9(土) 牛乳
カレーうどん 卵
からしなのツナ焼入の煮込み 卵

10(日) 牛乳
牛乳、豚肉、ポークガラス、ツナ、鶏肉、たまご、脱脂粉乳
小魚、大豆、マカロン、三連餅、パウンドケーキ、フルーツ、たまご
りんご、たまご、パウンドケーキ、バナナ、りんご、りんご

11(月) 牛乳
揚げパン 卵
ココパン 卵
シュークリーム 卵
パパイア 卵
ミッドウェーケーキ 卵

12(火) 牛乳
カレーポテトコロッケ 卵
ごはん 卵
大根と厚揚げの炒め煮 卵

13(水) 牛乳
フルーツ杏仁 卵
ごはん 卵
コンニャク 卵
マーボー豆腐 卵

14(木) 牛乳
ふりかけ 卵
ごはん 卵
肉じゃが 卵

15(金) 牛乳
そばろ 卵
ごはん(Fe*) 卵
アールサ汁 卵

16(土) 牛乳
赤 牛乳、豚肉、鶏肉、たまご、鶏肉、たまご、脱脂粉乳
黄 小魚、大豆、マカロン、三連餅、パウンドケーキ、フルーツ、たまご
緑 りんご、たまご、パウンドケーキ、バナナ、りんご、りんご

17(日) 牛乳
赤 牛乳、豚肉、鶏肉、たまご、鶏肉、たまご、脱脂粉乳
黄 こめ、三連餅、大豆腐、小魚
緑 こめ、三連餅、大豆腐、上新粉

18(月) 牛乳
赤 牛乳、豚肉、鶏肉、たまご、鶏肉、たまご、脱脂粉乳
黄 牛乳、卵、豆腐、豚肉、ごんぼ、かまぼこ、ポークガラス、たまご、ポークガラス
緑 しいたけ、ごんぼ、ごんぼ、ごんぼ、ごんぼ

11(月) 牛乳
揚げパン 卵
ココパン 卵
シュークリーム 卵
パパイア 卵
ミッドウェーケーキ 卵

12(火) 牛乳
カレーポテトコロッケ 卵
ごはん 卵
大根と厚揚げの炒め煮 卵

13(水) 牛乳
フルーツ杏仁 卵
ごはん 卵
コンニャク 卵
マーボー豆腐 卵

14(木) 牛乳
ふりかけ 卵
ごはん 卵
肉じゃが 卵

15(金) 牛乳
そばろ 卵
ごはん(Fe*) 卵
アールサ汁 卵

16(土) 牛乳
赤 牛乳、豚肉、鶏肉、たまご、鶏肉、たまご、脱脂粉乳
黄 小魚、大豆、マカロン、三連餅、パウンドケーキ、フルーツ、たまご
緑 りんご、たまご、パウンドケーキ、バナナ、りんご、りんご

17(日) 牛乳
赤 牛乳、豚肉、鶏肉、たまご、鶏肉、たまご、脱脂粉乳
黄 こめ、三連餅、大豆腐、小魚
緑 こめ、三連餅、大豆腐、上新粉

18(月) 牛乳
赤 牛乳、豚肉、鶏肉、たまご、鶏肉、たまご、脱脂粉乳
黄 牛乳、卵、豆腐、豚肉、ごんぼ、かまぼこ、ポークガラス、たまご、ポークガラス
緑 しいたけ、ごんぼ、ごんぼ、ごんぼ、ごんぼ

19(火) 牛乳
シュークワザン 卵
ごはん 卵
豆腐チャンプルー 卵

20(水) 牛乳
クリームコンフェ 卵
スパゲティソース 卵
キャッツのモンカツ 卵

21(木) 牛乳
みーリーチー 卵
ごはん 卵
ミドモト 卵
もずくのみぞ汁 卵

22(金) 牛乳
魚のレモンしょうゆ炒め 卵
たまごごはん 卵
五豆たまごごはん 卵
若竹汁 卵

23(土) 牛乳
赤 牛乳、豚肉、鶏肉、たまご、鶏肉、たまご、脱脂粉乳
黄 こめ、大豆腐、たまご
緑 こめ、大豆腐、たまご

24(日) 牛乳
赤 牛乳、豚肉、鶏肉、たまご、鶏肉、たまご、脱脂粉乳
黄 こめ、大豆腐、たまご
緑 こめ、大豆腐、たまご

25(月) 牛乳
赤 牛乳、豚肉、鶏肉、たまご、鶏肉、たまご、脱脂粉乳
黄 こめ、大豆腐、たまご
緑 こめ、大豆腐、たまご

25(月) 牛乳
ごはん(Fe*) 卵
わかめスープ 卵
ウインナーソースかつ 春雨スープ 卵

26(火) 牛乳
コンペパン 卵
ウインナーソースかつ 春雨スープ 卵

27(水) 牛乳
あまがし 卵
ごはん 卵
鶏肉と冬汁 卵

28(木) 牛乳
ごはん 卵
グルクンライイ 卵
みぞ汁 卵

29(金) 牛乳
ヨーグルト和え 卵
ポークカレー 卵

26(火) 牛乳
シュークワザン 卵
ごはん 卵
豆腐チャンプルー 卵

27(水) 牛乳
クリームコンフェ 卵
スパゲティソース 卵
キャッツのモンカツ 卵

28(木) 牛乳
みーリーチー 卵
ごはん 卵
ミドモト 卵
もずくのみぞ汁 卵

29(金) 牛乳
魚のレモンしょうゆ炒め 卵
たまごごはん 卵
五豆たまごごはん 卵
若竹汁 卵

30(土) 牛乳
赤 牛乳、豚肉、鶏肉、たまご、鶏肉、たまご、脱脂粉乳
黄 こめ、大豆腐、たまご
緑 こめ、大豆腐、たまご

31(日) 牛乳
赤 牛乳、豚肉、鶏肉、たまご、鶏肉、たまご、脱脂粉乳
黄 こめ、大豆腐、たまご
緑 こめ、大豆腐、たまご

30(土) 牛乳
赤 牛乳、豚肉、鶏肉、たまご、鶏肉、たまご、脱脂粉乳
黄 こめ、大豆腐、たまご
緑 こめ、大豆腐、たまご

31(日) 牛乳
赤 牛乳、豚肉、鶏肉、たまご、鶏肉、たまご、脱脂粉乳
黄 こめ、大豆腐、たまご
緑 こめ、大豆腐、たまご

※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。