

豊見城小	527人	長嶺中	643人
とよみ小	805人	豊見城中	791人
長嶺小	556人	伊良波中	680人
座安小	921人	センター	35人
上田小	1,286人		
伊良波小	602人		
合計 6,846人			

平成22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	660kcal	24g	21.7g
	中学校	830kcal	32g	27.7g

ア…アレルギー対象原材料を含みます	牛…牛肉	ア…アサリ	リ…りんご
卵…卵	ご…ごま	豆…大豆	エ…エビ
鶏…鶏肉	マ…マンゴー	豚…豚肉	イ…イカ
ピ…落花生(ピーナツ)	パ…パイン	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。

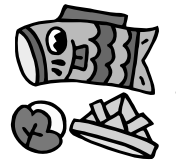
さわやかな風が、ここちよく感じる季節になりました。新学期が始まって、はや1ヶ月。新しい学年にも慣れてきたころだと思えます。最近では昼と夜の気温差があるために体調をくずしやすくなっていますので、疲れをためないために早寝早起きをし、朝食をしっかり食べて、元気に登校しましょう。

★給食費は納め忘れのない口座振替をお願いします★

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. あか、きいろ、みどりの食品のはたらきと栄養素を知る。
- あ か…血や肉・骨をつくる。
 きいろ…はたらく力や体温となる。
 みどり…からだの調子をととのえる。



10月 ドレッシング 牛乳 中華サラダ ごはん マーボーへちま ⑦豆、豚、麦、牛、り	11火 カルモンド 牛乳 ごぼう巻き ごはん 肉じゃが ⑦豚、豆、麦、牛、鶏	12水 マーシャルピーンズ 牛乳 ドレッシング 揚げパン 黒米パン ⑦麦、乳、豆	6木 かしわもち 牛乳 つくね ごはん 中華野菜炒め ⑦豚、イ、豆、麦	7金 ゴーヤチャンプル 牛乳 ごはん イナムルチ ⑦豚、豆、麦、鶏
17月 オレンジ 牛乳 せん切りイリチー ごはん ゆし豆腐 ⑦豚、豆、麦、鶏	18火 みかんゼリー 牛乳 きびなごの唐揚げ たけのこごはん 五目ごはん ⑦豆、麦、鶏	19水 スライスチーズ 牛乳 パイン缶 ハンバーグきのこソースかけ パーガーパン ⑦鶏、豚、麦、乳、豆	13木 黒糖ピーンズ 牛乳 筑前煮 ごはん みそ汁 ⑦豚、豆、麦	14金 ソーフル 牛乳 スパゲティミートソース 豆カツ ⑦麦、豚、豆、乳、牛、鶏、り
24月 ミントマト 牛乳 ごはん 納豆みそ 煮つけ ⑦豆、麦、鶏	25火 原宿ドッグ 牛乳 山海スパゲティ 彩り野菜のミンチカツ ⑦麦、イ、豚、豆、乳	26水 オレンジ 牛乳 そぼろ ごはん もずくのみそ汁 ⑦豚、豆、麦、鶏	20木 さつまパイ 牛乳 ごはん もずく丼 ⑦豚、牛、麦、豆、鶏	21金 フルーツポンチ 牛乳 麦ごはん ポークカレー ⑦豚、乳、豆、麦、牛、鶏、り
31月 オレンジ 牛乳 ひじき炒め ごはん かき玉汁 ⑦豚、豆、麦、鶏	28金 ドレッシング 牛乳 ウィナー コッペパン マッシュルームスープ ⑦麦、乳、豆	27木 グルコンのシークワーサー 牛乳 麦ごはん しらたき炒め ⑦豚、豆、麦	23金 黒糖ピーンズ 牛乳 赤黄緑 えのきたけ、チンゲン菜、ねぎ、にんじん ごぼう、こんにゃく、大根、グリーンピース	22金 フルーツポンチ 牛乳 赤黄緑 牛乳、豚肉、大豆、脱脂粉乳、全粉乳 ゼラチン、かんてん スパゲティ、小麦粉、大豆油、砂糖
赤 牛乳、豆腐、豚肉、みそ 黄 米、大豆油、ごま油、砂糖、でんぷん 緑 にんじん、たまねぎ、へちま、たけのこ、しょうが、もやし、きゅうり	赤 牛乳、豚肉、油揚げ、かまぼこ、たたくいわし 黄 米、三温糖、大豆油、じゃがいも、砂糖、でんぷん、アーモンド、ごま 緑 にんじん、たまねぎ、ごぼう、こんにゃく	赤 牛乳、鮭、ベーコン、脱脂粉乳、チーズパウダー、わかめ 黄 黒米パン、じゃがいも、小麦粉、大豆油、マーガリン、生クリーム 緑 にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、ブロッコリー、きゅうり	赤 牛乳、豚肉、いか、小豆 黄 米、三温糖、大豆油、砂糖 緑 シタケ、にんじん、キャベツ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ちんげん菜	赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、油揚げ、みそ、ベーコン、ツナ缶 黄 米、大豆油 緑 こんにゃく、にがうり、にんじん、シタケ
赤 牛乳、ゆし豆腐、ベーコン、豚肉、ちきあげ、油揚げ、昆布 黄 米、大豆油、三温糖 緑 にんじん、ねぎ、こんにゃく、切干大根、オレンジ	赤 牛乳、豚肉、ちきあげ、鶏肉、昆布、きびなご 黄 米、大豆油、小麦粉、でんぷん 緑 にんじん、たけのこ、グリーンピース、とうがん、パクチョイ、しょうが	赤 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ベーコン、豚肉、スライスチーズ 黄 小麦粉、砂糖、じゃがいも、マーガリン、ショートニング、パン粉、上白糖 緑 コーン、たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト、えのき、しめじ、パイン缶	赤 牛乳、もずく、豚肉、牛肉 黄 米、三温糖、でんぷん、パン粉、大豆油、さつま芋、マーガリン、砂糖 緑 たまねぎ、にんじん、小松菜、たけのこ、ほしほどう	赤 牛乳、豚肉、大豆、脱脂粉乳、かんてん 黄 米、麦、カルライナスFe、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油、水あめ 緑 にんじん、たまねぎ、パイン缶、みかん缶、もも缶、ナタデココ
赤 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、かまぼこ、昆布、厚揚げ、まぐろ、納豆、みそ 黄 米、大豆油、三温糖 緑 大根、にんじん、こんにゃく、にら、いんげん、ミニトマト	赤 牛乳、鮭、いか、ベーコン、鶏卵、脱脂粉乳 黄 スパゲティ、大豆油、マーガリン、砂糖、でんぷん、菜種油 緑 にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、バナナピューレ	赤 牛乳、もずく、豆腐、油揚げ、みそ、豚肉 黄 米、大豆油、三温糖 緑 チンゲン菜、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しょうが、いんげん、オレンジ	赤 牛乳、豚肉、厚揚げ、たかさご(グルコン) 黄 米、麦、大豆油、三温糖、でんぷん、小麦粉 緑 にんじん、キャベツ、チンゲン菜、シークワーサー果汁、しらたき	赤 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ベーコン、ウィナー、ツナ缶 黄 小麦粉、砂糖、じゃがいも、ショートニング、マーガリン 緑 マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、パセリ、パパイヤ
赤 牛乳、鶏肉、鶏卵、豚肉、ひじき、大豆 黄 米、でんぷん、大豆油、三温糖 緑 パクチョイ、にんじん、こんにゃく、ごぼう、いんげん、オレンジ	赤の食品 肉・魚・たまご・とうふ・牛乳・チーズ・わかめなど。	黄の食品 ごはん・パン・めん・砂糖・じゃがいも・さつまいもなど。	緑の食品 にんじん・キャベツなどの野菜と、いちご・りんごなどの果物や、きのこなど。	お知らせ 5月17日(月)～21日(金) 残量調査を行います。 料理別にはかりますので、それぞれ入ってい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！
<p>★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★</p> <p>★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★</p>				