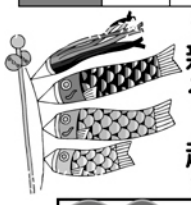
| | | | |
|---|---|---|---|
| 豊見城小 | 505人 | 長嶺中 | 672人 |
| とよみ小 | 785人 | 豊見城中 | 826人 |
| 長嶺小 | 567人 | 伊良波中 | 728人 |
| 座安小 | 986人 | | |
| 上田小 | 1,285人 | | |
| 伊良波小 | 606人 | | |
| | 合計 6,960人 | | |

# 平成23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 | 学校 | エネルギー | たんぱく質 | 脂肪 |
|---|---|---|---|---|
| | 小学校 | 660kcl | 24g | 21.7g |
| | 中学校 | 830kcl | 32g | 27.7g |

㋐…アレルギー対象原材料を含みます
卵…卵　乳…乳及び乳製品　牛…牛肉　ア…アサリ　り…りんご
鶏…鶏肉　麦…小麦　ご…ごま　豆…大豆　エ…エビ
ピ…落花生(ピーナツ)　マ…マンゴー　豚…豚肉　イ…イカ
パ…パイン　さ…さば　カ…カニ

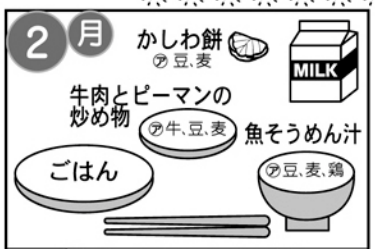
| 材料と体内でのはたらき | |
|---|---|
| 赤の食品 | 血や肉や骨をつくる。 |
| 黄の食品 | 働く力や体温となる。 |
| 緑の食品 | からだの調子をととのえる。 |



新年度が始まり早くも一ケ月が過ぎました。5月はゴールデンウイークがあり、旅行や遊びの計画を楽しみにしている人も多いと思います。ですが、この時期「五月病」という言葉があるように、体調を崩しやすくなる時期です。「五月病」にならないためには、規則正しい生活を心がけ、3度の食事をしっかり食べることが大切です。早寝・早起き朝ごはんをしっかり食べて元気に過ごしましょう。

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

## 2日(月)




| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、牛肉、いとよりだいもずく、小豆 |
| 黄 | こめ、三温糖、ごま油、大豆油、砂糖でんぷん、水あめ、上新粉 |
| 緑 | たけのこ、ピーマン、にんじん、ねぎきくらげ、しいたけ、たまねぎ |

## ☆お知らせ☆

5月9日(月)～13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ください。

ご協力よろしくお願いします。

## 5月の栄養指導目標

☆バランスのとれた食事☆

1　好ききらいをなくそう

2　赤・黄・緑の食品の働きと栄養素を知る。

赤…血や肉や骨をつくる。
黄…働く力や体温となる。
緑…からだの調子をととのえる。

## 6日(金)

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、豚肉、かまぼこツナ缶、豆腐 |
| 黄 | 米、アーモンド、小麦粉大豆油、ゴマ |
| 緑 | しいたけ、こんにゃく、大根、玉ねぎにがうり、パパイヤ、にんじん、えだまめ |

## 9日(月)

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、脱脂粉粉乳、鶏肉ベーコン |
| 黄 | 小麦粉、砂糖、じゃがいも、マーガリンショートニング、生クリーム |
| 緑 | たまねぎ、かぼちゃ、パセリブロッコリー、ピーマン、コーン |

## 10日(火)

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、豚肉、いか、えびうずら卵、大豆 |
| 黄 | 米、大豆油、砂糖、でんぷん黒糖 |
| 緑 | にんじん、たまねぎ、白菜、パクチョイたけのこ、きくらげ、しいたけ |

## 11日(水)

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、鶏肉、粉チーズ豚肉、ベーコン、卵 |
| 黄 | 小麦粉、マーガリン、大豆油じゃがいも、マッシュポテト、砂糖 |
| 緑 | たまねぎ、にんじん、しいたけ、きゃべつマッシュルーム、チンゲンサイ |

## 12日(木)

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、ツナ缶、ベーコン厚揚げ、ハム |
| 黄 | 米、カルライナスFe、大豆油春雨、でんぷん |
| 緑 | にんじん、キャベツ、もやし、いんげんパクチョイ、オレンジ、しいたけ |

## 13日(金)

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、ひじき、豚肉、油揚げ、豆腐わかさぎ、チキアゲ、わかめ、みそ |
| 黄 | 米、大豆油、小麦粉、パン粉 |
| 緑 | しいたけ、にんじん、ねぎ冬瓜、山東菜 |

## 16日(月)

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、厚揚げ、豚肉、えびかまぼこ |
| 黄 | 米、大豆油、でんぷん、ごま油 |
| 緑 | たけのこ、白菜、しいたけ、にんじんもやし、パクチョイ、みかん、もも、パイン |

## 17日(火)

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、豚肉、油揚げ、グルクン |
| 黄 | 米、大豆油、じゃがいも、砂糖 |
| 緑 | にんじん、たまねぎ、あお豆シークワサー果汁 |

## 18日(水)

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、豚肉、タコスミートベーコン、チーズ |
| 黄 | 米、麦、大豆油、でんぷん |
| 緑 | にんじん、たまねぎ、ピーマン白菜、えのき、長ねぎ |

## 19日(木)

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、豚肉、こんぶ、かまぼこわかめ、豆腐、みそ |
| 黄 | 米、カルライナスFe、大豆油三温糖 |
| 緑 | にんじん、たけのこ、こんにゃくへちま、長ねぎ、オレンジ |

## 20日(金)

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、脱脂粉乳、ミートボールベーコン、きな粉 |
| 黄 | 小麦粉、砂糖、じゃがいも、マーガリンショートニング、生クリーム、大豆油、アーモンド |
| 緑 | ブロッコリー、たまねぎ、にんじんとうもろこし、あお豆 |

## 23日(月)

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、豚肉、豆腐、みそ |
| 黄 | 米、三温糖、でんぷん、ごま油砂糖、大豆油、ごま |
| 緑 | にんじん、たまねぎ、にら、たけのこしいたけ、もやし、きゅうり |

## 24日(火)

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、鶏肉、ポークソーセージわかめ、ベーコン、卵 |
| 黄 | こめ、大豆油、でんぷん、砂糖さつまいも、ごま、パン粉 |
| 緑 | にんじん、たまねぎ、コーン、えのき長ねぎ、あお豆 |

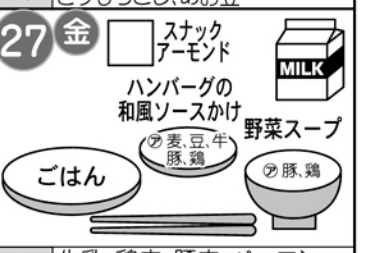
## 25日(水)

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、みそボール天、昆布、厚揚げ、ツナ缶、大豆 |
| 黄 | 米、大豆油、三温糖 |
| 緑 | だいこん、にんじん、こんにゃくトマト、いんげん |

## 26日(木)

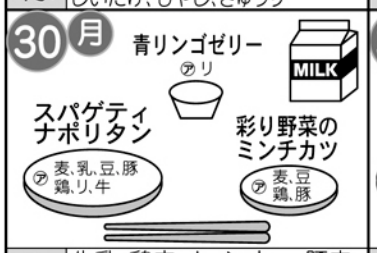
| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ヨーグルトかんてん |
| 黄 | 米、麦、じゃがいも、マーガリン小麦粉、生クリーム、大豆油 |
| 緑 | にんじん、たまねぎ、ももパイン、みかん、あお豆 |

## 27日(金)




| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン |
| 黄 | 米、パン粉、砂糖、アーモンドでんぷん、じゃがいも |
| 緑 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきしめじ、マッシュルーム |

## 30日(月)




| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、鶏肉、ウィンナー、豚肉ベーコン、粉チーズ |
| 黄 | 小麦粉、大豆油、マーガリンパン粉、青リンゴゼリー |
| 緑 | にんじん、たまねぎ、あお豆、ピーマンマッシュルーム、コーン |

## 31日(火)

| | |
|---|---|
| 赤 | 牛乳、鶏肉、卵、小豆 |
| 黄 | 米、大豆油、砂糖、でんぷん小麦粉 |
| 緑 | にんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく大根、グリンピース、パクチョイ、しいたけ |

## 人の体は夜眠り、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「日周りリズム」または「サーカディアンリズム」と呼びます。これは主として、地球の自転にともなう昼と夜の別、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・規則正しい食事をとることなどは、体のリズムを健康に維持するうえからも重要なのです。このリズムを大切にしましょう。

★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。