

豊見城小 518人	長嶺中 656人
とよみ小 751人	豊見城中 806人
長嶺小 568人	伊良波中 714人
座安小 452人	
上田小 1,274人	
伊良波小 614人	
豊崎小 625人	合計 6,978人

# 平成24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
鶏…鶏	マ…マンゴー	豚…豚	豚…豚	肉	イ…イ
ピ…落花生(ピーナツ)	パ…パイン	さ…さ	さ…さ	ば	カ…カ
					ニ

材料と体内でのたらしき	
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。

新学期が始まり早くも一ヶ月が過ぎました。5月はゴールデンウィークがあり、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。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と食べて元気に過ごしましょう！

### ★5月の栄養指導目標

#### ★バランスのとれた食事!

- 好ききらいをなくそう。
- 赤、黄、緑の食品の働きと栄養素を知る。

**赤…血や肉・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。**

<b>1 火</b>	牛乳 ミニトマト 油みそ ごはん	煮付け 豚、麦、豆、鶏	<b>2 水</b>	かしわもち 筑前煮 ごはん	牛乳 魚そうめん汁 麦、豆、鶏
<b>赤</b>	牛乳、豚肉、ポーク、ボール天 昆布、厚揚げ、ツナ、大豆、みそ		<b>赤</b>	牛乳、鶏肉、魚そうめん、小豆	
<b>黄</b>	米、油、さとう		<b>黄</b>	米、油、さとう、うるち米、もち米 水あめ	
<b>緑</b>	大根、にんじん、こんにやく いんげん、ミニトマト		<b>緑</b>	にんじん、レンコン、こんにやく、大根 パクチョイ、しいたけ、グリーンピース	

### 東日本大震災、原子力発電所事故に係る 学校給食用食材の取扱いについて

- 牛 乳：県産生乳100%
- 米 穀：福岡県産
- 脱脂粉乳：ニュージーランド産
- パン・麺類：輸入小麦(アメリカ、カナダ、オーストラリア)を使用
- 肉 類：豚肉と鶏肉(鶏卵を含む)は県産  
牛肉はニュージーランド産
- 加工品(冷凍食材も含む)：出荷制限のかかる原材料の使用はありません。
- 生 鮮 品：青果類は産地等を事前に確認後使用(県産・国産・海外)  
※出荷制限により流通する可能性は低いと考えられます

### 7月

グルクンフライ  
たけのこごはん  
もずくのみそ汁

### 8 火

パイゼリー  
ゴーヤチャンプルー  
ごはん

### 9 水

マーシャルピーンズ  
ゆで野菜  
コッパン  
パンクンスープ

### 10 木

原宿ドッグ  
和風スパゲティ  
カレーポテトコロッケ

### 11 金

オレンジ  
根菜平つくね  
ごはん  
肉じゃが

<b>赤</b>	牛乳、豚肉、チキアゲ、もずく、豆腐、うす揚げ、みそ、グルクン
<b>黄</b>	米、油、小麦粉、パン粉
<b>緑</b>	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、グリーンピース、えのきだけ

<b>赤</b>	牛乳、豚肉、かまぼこ、ベーコン、ツナ、豆腐、たまご
<b>黄</b>	米、油
<b>緑</b>	こんにやく、しいたけ、しょうが、大根、にがうり、にんじん、パイ

<b>赤</b>	牛乳、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳
<b>黄</b>	パン、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、生クリーム、ドレッシング
<b>緑</b>	玉ねぎ、かぼちゃ、パセリ、ブロッコリー、赤ピーマン、コーン

<b>赤</b>	牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉、チーズ、たまご
<b>黄</b>	スパゲティ、マーガリン、油、じゃがいも、さとう、パン粉
<b>緑</b>	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、マッシュルーム、チンゲン菜

<b>赤</b>	牛乳、豚肉、油揚げ、鶏肉
<b>黄</b>	米、じゃがいも、さとう、さといも、パン粉、でん粉
<b>緑</b>	にんじん、玉ねぎ、あお豆、こんにやく、れんこん、ごぼう

### 14 月

彩り野菜のミンチカツ  
ごはん  
豚肉しらたき炒め

### 15 火

さつまポテト  
クービーリチー  
ごはん  
みそ汁

### 16 水

フルーツポンチ  
フルーツパンチ  
ポークカレー  
麦ごはん

### 17 木

米粉カップケーキ  
煮込みうどん  
かぼちゃ挽肉フライ

### 18 金

スライスチーズ  
タコライス  
ごはん  
青菜スープ

<b>赤</b>	牛乳、豚肉、厚揚げ、鶏肉
<b>黄</b>	米、油、でん粉、パン粉、さとう
<b>緑</b>	こんにやく、玉ねぎ、にんじん、パクチョイ、えだ豆、とうもろこし

<b>赤</b>	牛乳、豚肉、昆布、かまぼこ、みそ、うすあげ
<b>黄</b>	米、油、さとう、さといも、さつまいも、マーガリン
<b>緑</b>	にんじん、たけのこ、こんにやく、大根、パクチョイ

<b>赤</b>	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、黒豆
<b>黄</b>	米、麦、じゃがいも、マーガリン、油、小麦粉、生クリーム
<b>緑</b>	にんじん、玉ねぎ、あお豆、パイ、みかん、黄桃

<b>赤</b>	牛乳、豚肉、豆乳
<b>黄</b>	うどん、さとう、油、パン粉、でん粉、小麦粉、米粉、マーガリン
<b>緑</b>	にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、白菜、長ねぎ、かぼちゃ

<b>赤</b>	牛乳、豚肉、牛肉、チーズ
<b>黄</b>	米、油、でん粉
<b>緑</b>	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、パクチョイ

### 21 月

きんぴらごぼう  
わかめごはん  
豚汁

### 22 火

フルーツムース  
ハンバーグソースかけ  
クラムチャウダー  
ごはん  
春雨スープ

### 23 水

ドライカレー  
ごはん  
春雨スープ

### 24 木

肉ぎょうざ  
豆腐の中華炒め  
ごはん

### 25 金

ひじき炒め  
さつまいも汁  
ごはん

<b>赤</b>	牛乳、豚肉、豆腐、みそ
<b>黄</b>	米、油、じゃがいも
<b>緑</b>	ごぼう、にんじん、こんにやく、大根、パクチョイ

<b>赤</b>	牛乳、あさり、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳、豚肉
<b>黄</b>	パン、じゃがいも、小麦粉、さとう、マーガリン、生クリーム、油、パン粉
<b>緑</b>	にんじん、玉ねぎ、パセリ、えのき、マッシュルーム、みかん

<b>赤</b>	牛乳、豚肉、大豆、ロースハム
<b>黄</b>	米、油、小麦粉、春雨
<b>緑</b>	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、しいたけ、グリーンピース、パクチョイ

<b>赤</b>	牛乳、豚肉、むきえび、かまぼこ
<b>黄</b>	米、油、ごま油、でん粉、さとう
<b>緑</b>	たけのこ、しいたけ、もやし、にんじん、パクチョイ、キャベツ、ねぎ、にら

<b>赤</b>	牛乳、豚肉、ベーコン、ひじき、みそ、チキアゲ、うす揚げ、豆腐
<b>黄</b>	米、油、さといも、さとう
<b>緑</b>	こんにやく、にんじん、大根、長ねぎ

### 28 月

そば  
ごはん  
アーサ汁

### 29 火

きびなごから揚げ  
カレーピラフ  
わかめと冬瓜スープ  
ごはん

### 30 水

チーズ  
パイパイサラダ  
黒糖パン  
ごはん

### 31 木

枝豆焼売  
あわごはん  
マーボー豆腐

<b>赤</b>	牛乳、豚肉、たまご、アーサ、かまぼこ、豆腐、大豆
<b>黄</b>	米、油、三温糖
<b>緑</b>	にんじん、しょうが、いんげん、ねぎ、オレンジ

<b>赤</b>	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ、きびなご
<b>黄</b>	米、油、マーガリン、でん粉、小麦粉
<b>緑</b>	ごぼう、マッシュルーム、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、冬瓜、長ねぎ

<b>赤</b>	牛乳、ミートボール、ベーコン、脱脂粉乳、ツナ、チーズ
<b>黄</b>	パン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、油、生クリーム、ドレッシング
<b>緑</b>	ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、コーン、パイパイ、きゅうり

<b>赤</b>	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉、卵白
<b>黄</b>	米、もちきび、ごま油、油、でん粉、パン粉
<b>緑</b>	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、にら、たけのこ、しょうが、えだまめ

### お知らせ

5月7日(月)~11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!

★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☆