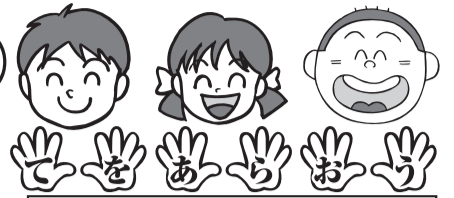


学校別内訳	ゆたか幼 161	豊崎小 917
とよみ幼 113	豊見城小 591	ゆたか小 675
長嶺幼 68	とよみ小 710	豊見城中 837
座安幼 109	長嶺小 546	長嶺中 631
上田幼 133	座安小 482	伊良波中 855
伊良波幼 80	上田小 778	給食センター 50
豊崎幼 113	伊良波小 718	合計 8,567

平成30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	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24g	20.3g
中学校	820kcal	30g	29.6g

ア…アレルギー対象原材料を含みます。	ア…アーモンド	牛…牛	肉	ア…ア	サリ	り…りんご
卵…卵	オ…オレンジ	乳…乳及び乳製品	や…やまいも	豆…大	豆	エ…エ
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	か…かシュー・ナツ	か…か	豚…豚	肉	イ…イ
鶏…鶏	肉	ゼ…ゼラチン	も…も	さ…さ	ば	カ…カ
						ニ…ニ
						バ…バナナ

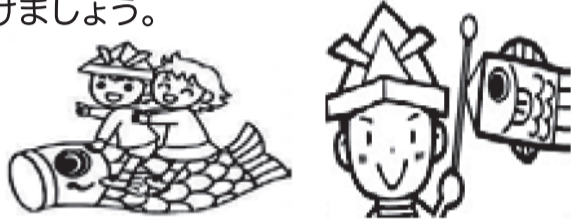
材料と体内での働き	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をとのえる。

新学期がはじまり、一か月がすぎました。5月は、ゴールデンウィークがあり、旅行やレジャーの計画を楽しみにしている人も多いと思います。この時期は、「5月病」という言葉があるように、体調を崩しやすい時期です。「5月病」にならないためには、規則正しい生活を送ることが大切です。下の「健康に暮らすための3つの約束」を心がけましょう。

健康に暮らすための3つの約束



栄養バランスのよい食事と、適度な運動、十分な睡眠(休養)は、健康な体をつくるための基本です。



今月の栄養指導目標

バランスのとれた食事

1. 好き嫌いをなくそう
2. 赤、黄、緑の食品の働きを知る



栄養大サーカス

そろっているかな?

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に、自安となるのが食品を赤・黄・緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法(3色食品群)です。みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせて食べるようにしましょう。

赤: 体をつくるもとになるよ!

黄: エネルギーのもとになるよ!

緑: 体の調子をとのえるよ!

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

7月	8月	9月	10月	11月
<p>ドライカレー</p> <p>ごはん</p> <p>赤: 牛乳、ベーコン、豚肉、だいず、こうや豆腐、花かつお</p> <p>黄: こめ、三温糖、小麦粉、にんにく</p> <p>緑: 干しいたけ、にんじん、玉ねぎ、リンゴ、白菜、マッシュルーム、グリーンピース、ブルーベリー、小松菜</p>	<p>肉じゃが</p> <p>ごはん</p> <p>赤: 牛乳、豚肉、うすあげ、いとよりだい(魚ソーメン)、かつお節</p> <p>黄: こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、砂糖</p> <p>緑: にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく、干しいたけ、青豆、こんにゃく</p>	<p>納豆</p> <p>きびごはん</p> <p>赤: 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、ボール天、こんぶ、あつあげ、なつとう</p> <p>黄: こめ、三温糖、大豆油</p> <p>緑: だいごん、にんじん、こんにゃく、オレンジ、青豆</p>	<p>春巻き</p> <p>ごはん</p> <p>赤: 牛乳、豚肉、とうふ、みそ</p> <p>黄: こめ、ごま油、砂糖、でんぷん、大豆油、ラード、こむぎこ、春雨</p> <p>緑: 大根、にんじん、たまねぎ、にら、たけのこ、しょうが、キャベツ、ねぎ、干しいたけ</p>	<p>肉そぼろ</p> <p>ごはん</p> <p>赤: 牛乳、とりこ、とうふ、豚肉、とりレバー、かつお節、こうや豆腐</p> <p>黄: こめ、大豆油、三温糖、里芋</p> <p>緑: にんじん、だいごん、長ねぎ、たまねぎ、ごぼう、コーン、しょうが、青豆</p>
14月	15月	16月	17月	18月
<p>フルーツポンチ</p> <p>きびごはん</p> <p>赤: 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、かんてん、丹波黒</p> <p>黄: こめ、じゃがいも、マギー、こむぎこ、大豆油、生クリーム、水あめ、もちきび</p> <p>緑: にんじん、たまねぎ、パイナップル、あお豆、みかん缶、もも缶、りんご果汁、にんにく</p>	<p>デクニブサー</p> <p>ごはん</p> <p>赤: 牛乳、アーサ、かまぼこ、鶏肉、花かつお、あつあげ、みそ</p> <p>黄: こめ、大豆油、でんぷん、三温糖</p> <p>緑: だいごん、こまつな、にんじん、ねぎ、とうがん</p>	<p>豆腐入つくね</p> <p>ごはん</p> <p>赤: 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、マロファットビーンズ、鶏肉、だいず、ガルパンソー、レッドキドニー</p> <p>黄: こむぎこ、三温糖、大豆油、ショートニング、じゃがいも、ラード、ブルーベリージャム、ミルク</p> <p>緑: にんじん、たまねぎ、トマト、だいごん、ブロッコリー、キャベツ、コーン</p>	<p>いわしトマト煮</p> <p>ごはん</p> <p>赤: 牛乳、あつあげ、うずらたまご、とりこ、いわし</p> <p>黄: こめ、大豆油、三温糖</p> <p>緑: だいごん、チゲソース、きくらげ、にんじん、しょうが、にんにく、トマト</p>	<p>ごぼうと厚揚げの炒め煮</p> <p>ごはん</p> <p>赤: 牛乳、ちくわ、とうふ、花かつお、あつあげ、とりこ</p> <p>黄: こめ、大豆油、三温糖</p> <p>緑: えのきたけ、しめじ、にんじん、長ねぎ、ごぼう、きくらげ、オクラ、しょうが、にんにく</p>
21月	22月	23月	24月	25月
<p>ハンバーグ野菜ソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>赤: 牛乳、豚肉、ちきあぎ、うすあげ、こんぶ、鶏肉</p> <p>黄: こめ、大豆油、三温糖、パン粉、でんぷん</p> <p>緑: にんじん、こんにゃく、だいごん、もやし、たまねぎ、しめじ</p>	<p>からし菜炒め</p> <p>ごはん</p> <p>赤: 牛乳、豚肉、かまぼこ、うすあげ、みそ、ベーコン、ツナ、あつあげ、花かつお</p> <p>黄: こめ、大豆油</p> <p>緑: 干しいたけ、こんにゃく、にんじん、もやし、からしな</p>	<p>ミートボール酢豚風</p> <p>ごはん</p> <p>赤: 牛乳、とりこ、とうふ、わかめ、きゅうり、ぶたにく、絹厚揚げ</p> <p>黄: こめ、でんぷん、パン粉、大豆油、三温糖、ごま油</p> <p>緑: しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しょうが</p>	<p>ごぼう巻</p> <p>きびごはん</p> <p>赤: 牛乳、あつあげ、すり身、豚肉</p> <p>黄: こめ、砂糖、でんぷん、大豆油、三温糖</p> <p>緑: チゲソース、にんじん、にんにく、たまねぎ、白菜、パクチョイ</p>	<p>ひじき炒め</p> <p>ごはん</p> <p>赤: 牛乳、とうふ、みそ、鶏肉、ひじき、だいず、ちきあぎ、うすあげ、チーズ、花かつお</p> <p>黄: こめ、じゃがいも、大豆油、練乳、三温糖</p> <p>緑: たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ごぼう、レモン果汁、チンゲン菜</p>
28月	29月	30月	31月	
<p>ピーンズサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>赤: 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、えんどう、ひよこめ、小豆、レンズ豆</p> <p>黄: 小麦粉、ショートニング、大豆油、生クリーム、マギー、玄米、押し麦、赤米、黒米、もち麦</p> <p>緑: たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、コーン、レモン果汁、ブロッコリー、カリフラワー、だいたい果汁</p>	<p>さつま芋のアーモンドからめ</p> <p>ごはん</p> <p>赤: 牛乳、とうふ、豚肉、かまぼこ</p> <p>黄: こめ、大豆油、でんぷん、ごま油、アーモンド、三温糖、さつま芋</p> <p>緑: たけのこ、白菜、干しいたけ、もやし、パクチョイ、にんじん、しょうが</p>	<p>ビビンバ</p> <p>ごはん</p> <p>赤: 牛乳、豚肉、鶏肉、花かつお、デリカハム</p> <p>黄: こめ、ごま油、三温糖、ごま春雨、でんぷん</p> <p>緑: 白菜、にんじん、こまつな、パクチョイ、もやし、干しいたけ、にんにく</p>	<p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>ごはん</p> <p>赤: 牛乳、ベーコン、ツナ、豆腐、鶏卵、鶏肉、昆布、とうふ</p> <p>黄: こめ、大豆油</p> <p>緑: にがり、にんじん、冬瓜、パクチョイ、しょうが、花かつお</p>	<p>1日の活動は、朝食がカギ!</p> <p>朝抜きは体も心もガス欠になります。朝食を食べると心も体も自覚めます。何にも食わずに登校するのではなく、必ず何かを食べて登校しましょう。</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。

★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。