

5月の予定献立表



学校別内訳	豊見城小	とよみ小	長嶺小	座安小	上田小	伊良波小	豊崎小	ゆたか小	豊見城中	長嶺中	伊良波中	給食センター	とよみ教室	合計
	709	682	562	545	937	587	831	757	946	578	978	51	7	8,170
	(2023年3月現在)													

学校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

豊見城市の小学校・中学校の給食ができるまで、50人以上のたくさんの人が安全安心でおいしい給食づくりをがんばっています。



野菜、肉類など運んでいる人は、身なりをきれいにし、食品を一つ一つかくんにして給食センターで料理します



しっかり食べて 元気に過ごそう♪

まいあさ1日の給食メニューを作る前に、みんなでミーティングして注意点を共有します

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果

- やる気や集中力が高まる
- イライラしにくくなる
- 運動能力アップ
- 便秘を予防する
- 生活リズムが整う

栄養バランスも意識しましょう

3つそろって栄養バランス GOOD!

- 主食: ごはん、おにぎり、パン
- 汁物: 野菜スープ
- おかず(主菜): 肉・魚・卵・大豆のおかず
- 果物: バナナ、りんご
- 牛乳・乳製品: 牛乳、ヨーグルト

成長期に必要な栄養が入っています

ごはんやパンだけ、朝ごはんは何もたべていないという人は、まず1品ずつプラスしましょう。元気に1日をスタートする第一歩となります。

夕ごはんがおそくなる時は先に少し食べておくして朝日をあびよう!

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	子どもの日
<p>八十八夜+春の旬:たけのこ</p> <p>いわしのみぞれ煮、牛乳、かしわもち、お茶の香りごはん、たけのこみそ汁</p>	<p>チャールズ国王戴冠式inUK</p> <p>スイートポテトパイ、牛乳、コッペパン、コロネーションチキンサラダ、スコッチブロススープ</p>	<p>憲法記念日</p> <p>熱中症を防ぐ 食生活のポイント</p> <p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p> <p>のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です</p>	<p>みどりの日</p> <p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p> <p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>	<p>アセロラの名産地は?</p> <p>アセロラゼリー、牛乳、牛肉とごぼう炒め、ごはん、豆乳のみそ汁</p>	<p>子どもの日</p> <p>アセロラゼリー、牛乳、牛肉とごぼう炒め、ごはん、豆乳のみそ汁</p>
<p>8 (月) ゴーヤの日</p> <p>ゴーヤと大根のツナあえ、牛乳、ごはん、ビーフカレー</p>	<p>9 (火) バンサンスーってなに?</p> <p>バンサンスー、牛乳、ごはん、マーボーとうがん</p>	<p>10 (水) 黒糖を作っている沖縄の離島は?</p> <p>花野菜サラダ、牛乳、黒糖パン、春キャベツのクリーム煮</p>	<p>11 (木) 1日1つで医者いらずの食べものは?</p> <p>りんご1/6、牛乳、さつま芋天ぷら、ちゅうかめん、めんをほぐして、つけ汁につけてたべます、つけめん汁</p>	<p>12 (金) アセロラの名産地は?</p> <p>アセロラゼリー、牛乳、牛肉とごぼう炒め、ごはん、豆乳のみそ汁</p>	<p>12 (金) アセロラの名産地は?</p> <p>アセロラゼリー、牛乳、牛肉とごぼう炒め、ごはん、豆乳のみそ汁</p>
<p>15 (月) 本土復帰して変わったことは?</p> <p>パイン缶、牛乳、スルルーの野菜あんかけごはん、クーリジシ風すまし汁</p>	<p>16 (火) いろいろなスープ</p> <p>ビビンバ、牛乳、ごはん、ぷるぷる寒天スープ</p>	<p>17 (水) 早寝早起き朝ごはん★</p> <p>チーズ大福、牛乳、かつおカツ、クープジュシー(豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小)、五目ごはん(上記以外の学校)、具だくさんみそ汁</p>	<p>18 (木) 第3木曜日は琉球料理の日</p> <p>ミネオラ、オレンジ1/4、牛乳、ヌンクグワー、ごはん、もずくのみそ汁</p>	<p>19 (金) ちくわは何からつくられる?</p> <p>青りんごゼリー、牛乳、ちくわのいそべ揚げ、ポテごまサラダ、ぞうすい</p>	<p>19 (金) ちくわは何からつくられる?</p> <p>青りんごゼリー、牛乳、ちくわのいそべ揚げ、ポテごまサラダ、ぞうすい</p>
<p>22 (月) お肉のパワー(赤の食品)</p> <p>そばろ、牛乳、肉そばろ、ヨーグルト、みそ汁、ごはん</p>	<p>23 (火) 一日のスタートは朝ごはん</p> <p>バナナ、牛乳、ミートボールの酢豚風、わかめスープ、ごはん</p>	<p>24 (水) あとかたづけはいいに</p> <p>しそ味ひじき、牛乳、ゴーヤチャンプルー、オレンジ1/4、あわごはん、シカムドゥチ</p>	<p>25 (木) 手洗い・身だしなみはOK?</p> <p>アーモンドごまフィッシュ、牛乳、豚キムチ、ごはん、つくね中華スープ</p>	<p>26 (金) 27日は小松菜の日</p> <p>カラフル白玉ポンチ、牛乳、小松菜ナポリタン、オムレツ</p>	<p>26 (金) 27日は小松菜の日</p> <p>カラフル白玉ポンチ、牛乳、小松菜ナポリタン、オムレツ</p>
<p>29 (月) 2年ぶりの残量調査①、こんにやくの日</p> <p>バナナ、牛乳、ひじき入り厚焼玉子、ごはん、肉じゃが</p>	<p>30 (火) 残量調査②、ごみゼロの日</p> <p>さつまポテト、牛乳、春まき、ごはん、厚揚げの中華煮</p>	<p>31 (水) 残量調査③あさりのパワー</p> <p>スナックアーモンド、牛乳、キャベツのガーリック炒め、きな粉揚げパン(豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小)、全粒粉パン(上記以外の学校)、あさりチャウダー</p>	<p>あなたのからだは食べたものでできている</p> <p>好きなものを好きなだけではなく、今の自分に必要な栄養や食べものを考えて食べることができるようになりましょう!</p> <p>給食は食事のお手本です</p>		

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。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を変更する場合があります。