

幼稚園	小学校	中学校
豊見城幼 92人 とよみ幼 83人 長嶺幼 72人 座安幼 87人 上田幼 122人 伊良波幼 111人 豊崎幼 103人 ゆたか幼 144人	豊見城小 551人 とよみ小 736人 長嶺小 603人 座安小 438人 上田小 728人 伊良波小 680人 豊崎小 869人 ゆたか小 564人	豊見城中 891人 長嶺中 644人 伊良波中 820人
合計 8338人		

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	640kcal	24kcal	20.3g
	中学校	820kcal	30kcal	29.6g

平成27年度 豊見城市立学校給食センター ☎850-4585

# 5月の予定献立表



材料与体内ではたらず	
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1カ月が過ぎました。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・早起きをし、しっかり朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう。

★給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします★

## 5月の栄養指導目標

**その1 好ききらいをなくそう!**  
**その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。

給食は栄養バランスがとれています。

### そろっていませんか? 3つの食品グループ

おもに体の組織をつくる		おもにエネルギーになる		おもに体の調子をととのえる	
たんぱく質が多い食べ物	カルシウムが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物	ビタミンAが多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜・果物

毎日の食事の栄養バランスをよくするために右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

### 1 金

星型パインのフルーツポンチ  
 麦ごはん  
 ポークカレー

牛乳、豚肉、脱脂粉乳  
 米、麦、大豆油、マーガリン、小麦粉、生クリーム、じゃがいも、ゼリー  
 にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、にんにく、パイン、みかん、黄桃、ナタデココ

### 7 木

タコライス  
 スライスチーズ  
 山東菜スープ  
 ごはん  
 柏餅

牛乳、豚肉、牛肉、大豆、鶏肉、チーズ、絹ごし豆腐、ちくわ  
 米、大豆油、三温糖、上新粉、砂糖、小豆、水あめ  
 にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、赤ピーマン、山東菜、にんにく

### 8 金

ゴーヤーチャンプルー  
 ごはん  
 イナムルチ

牛乳、ベーコン、ツナ、豆腐、卵  
 豚肉、白かまぼこ、うす揚げ、みそ  
 米、大豆油  
 ゴーヤー、たまねぎ、にんじん、干しシイタケ、こんにゃく

### 11 月

ブロッコリーソテー  
 コッペパン  
 ラビオリスープ  
 揚げパン

牛乳、ウインナー、ベーコン、鶏肉、豚肉、きな粉  
 パン、大豆油、オリーブ油、小麦粉、パン粉、アーモンド、三温糖、砂糖  
 ブロッコリー、コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ、きょうもつ、トマト

### 12 火

焼肉炒め  
 アセロラゼリー  
 わかめスープ  
 ごはん

牛乳、牛肉、鶏肉、豆腐、ちくわ、わかめ  
 米、三温糖、大豆油、ゼリー  
 にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、こんにゃく、にんにく、たけのこ、長ねぎ、アセロラ

### 13 水

ぶりフライ  
 ひじきご飯  
 野菜つくね  
 冬瓜のみそ汁

牛乳、ひじき、三枚肉、豚肉、うす揚げ、白かまぼこ、豆腐、ぶり、鶏肉、みそ  
 米、麦、大豆油、小麦粉、パン粉、でん粉  
 干しシイタケ、にんじん、ねぎ、冬瓜、パクチョイ、こんにゃく、ごぼう、いんげん、コーン、かぼちゃ

### 14 木

もずく丼  
 カツツ&魚  
 きやべつスープ  
 ごはん

牛乳、もずく、豚肉、牛肉、ウインナー、ベーコン、カタクチイワシ  
 米、三温糖、大豆油、アーモンド  
 たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、コーン、にんにく、きやべつ、かぼちゃの種

### 15 金

ショーロンポー  
 ごはん  
 肉じゃが

牛乳、豚肉、鶏肉  
 米、三温糖、大豆油、じゃがいも、でん粉、春雨、砂糖、小麦粉  
 にんじん、たまねぎ、いんげん、こんにゃく、きやべつ、にんにく

### 18 月

りんごヨーグルトゼリー  
 ぶりフライ  
 野菜つくね  
 焼きそば

牛乳、豚肉、ベーコン、チキアギ、ぶり、鶏肉、発酵乳  
 中華麺、大豆油、パン粉、小麦粉、でん粉、水あめ  
 にんじん、きやべつ、たまねぎ、にら、ピーマン、いんげん、コーン、かぼちゃ、にんにく、りんご

### 19 火

ジャーマンポテト  
 チキンピラフ  
 こんにゃく寒天スープ  
 ごはん

牛乳、ベーコン、ウインナー、ハム、牛肉、鶏肉、豚肉  
 米、じゃがいも、バター、大豆油、パン粉、でん粉  
 たまねぎ、にんにく、にんじん、アスパラ、こんにゃく寒天、山東菜

### 20 水

ひじき炒め  
 ミニトマト  
 豆腐のみそ汁  
 ごはん

牛乳、豚肉、ベーコン、ひじき、チキアギ、大豆、うす揚げ、豆腐、みそ  
 米、大豆油、三温糖、里芋  
 こんにゃく、にんじん、たまねぎ、パクチョイ、ミニトマト

### 21 木

そばろ  
 セミノール  
 アーサ汁  
 麦ごはん

牛乳、豚肉、大豆、卵、アーサ、白かまぼこ、豆腐  
 米、麦、三温糖、大豆油  
 にんじん、いんげん、しょうが、ねぎ、セミノール

### 22 金

いわし梅煮  
 ごはん  
 冬瓜の煮つけ

牛乳、豚肉、ポーク、ボール天、昆布、厚揚げ、いわし  
 米、大豆油、三温糖、砂糖、でん粉  
 にんじん、とうがん、こんにゃく、チンゲン菜、梅肉

### 25 月

パインスライス  
 ひじきの佃煮  
 豆腐の中華炒め  
 ごはん

牛乳、厚揚げ、豚肉、チキアギ、ひじき、大豆、糸揚げ  
 米、大豆油、ごま油、でん粉、ごま三温糖、水あめ  
 たけのこ、白菜、ヤングコーン、パクチョイ、にんじん、たまねぎ、しょうが、ゆかり、パイン

### 26 火

チリコンカン  
 野菜スープ  
 ごはん

牛乳、大豆、レッドキドニー、豚肉、ベーコン  
 米、大豆油、じゃがいも  
 たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく、きやべつ、セロリ

### 27 水

蒸しケーキ  
 ポロポロジュシー  
 野菜ちゃんがる  
 ごはん

牛乳、豚肉、三枚肉、白かまぼこ、チキアギ、ツナ、厚揚げ  
 米、大豆油、さつまいも、小麦粉、黒糖  
 にんじん、小松菜、干しシイタケ、きやべつ、にら、たまねぎ、ピーマン、にんにく、ミニトマト

### 28 木

千切りいりちー  
 おさつスティック  
 みそ汁  
 ごはん

牛乳、豚肉、三枚肉、白かまぼこ、昆布、ポーク、みそ  
 米、大豆油、じゃがいも、三温糖、さつまいも、砂糖  
 にんじん、大根、こんにゃく、たまねぎ、チンゲン菜

### 29 金

温サラダ  
 ドレッシング  
 チンゲン菜のクリーム煮  
 紅芋パン

牛乳、鶏肉、ひよこ豆、青えんどう、レッドキドニー、脱脂粉乳、チーズ  
 パン、じゃがいも、大豆油、マーガリン、小麦粉、生クリーム、ドレッシング、紅芋  
 にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、マッシュルーム、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、青いそ、レモン

**\*お知らせ\***  
 5月25日(月)から29日(金)までの1週間、残量調査を行います。この調査は給食で提供した栄養を、どのくらい摂取されているかを知るための調査です。調査期間中は通常と片付けの仕方が異なります。ご協力よろしくお願い致します。

★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。