◇学校別内訳◇			
豊見城小	642	ゆたか小	682
とよみ小	707	豊見城中	864
長嶺小	551	長嶺中	636
座安小	507	伊良波中	849
上田小	792	給食センター	50
伊良波小	704	合計	7,932

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

令和元年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585） 5月の予定献立表

㋐…アレルギー対象原材料を含みます。
卵…卵　オ…オレンジ　ピ…落花生（ピーナツ）　鶏…鶏肉
アモ…アーモンド　や…やまいも　カ…カシュ・ナッツ　ゼ…ゼラチン
牛…牛肉　乳…乳及び乳製品　麦…小麦　も…もも
ア…アサリ　豆…大豆　豚…豚肉　さ…さば
り…りんご　エイ…エビ　イカ…イカ　バ…バナナ

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。

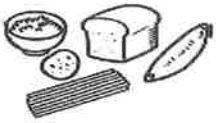
☆今月の栄養指導目標☆ バランスのとれた食事

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てとることが大切です。その際に、目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 ☆主に体を作る食品です
- たんぱく質
- 無機質

黄 ☆主にエネルギーになる食品です
- 炭水化物
- 脂肪



緑 ☆主に体の調子を整える食品です
- ビタミン
- 食物繊維

給食の献立は赤・黄・緑がそろっています!

成長期のみなさんが健康で元気に毎日をすごせるように、おいしく栄養バランスがよい献立をつくっています!

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
	ひじきいため ㋐豆、麦、豚、鶏、り、乳 / ごはん / さつま汁 ㋐豆、麦、豚、鶏、り / 牛乳	アスパラソテー ㋐豆、麦、豚、乳 / 揚げパン ㋐豆、麦、乳、(とよみ小、長嶺小、豊見城小) / コッペパン ㋐豆、麦、乳、(豊見城中、長嶺中、伊良波中、座安小、上田小、伊良波小、豊嶺小、ゆたか小) / ブルーベリージャム ㋐無 / 白菜のクリーム煮 ㋐豆、麦、鶏、豚、り、乳 / 牛乳	にんじんのたまごとじ ㋐卵、麦、乳、豆、豚 / 味付けもずく ㋐豆、麦、 / ゆかりごはん / ゆしとうふ ㋐豆、麦、豚、鶏、り / 牛乳	ひじきの佃煮 ㋐豆、こ、麦 / ごはん / 豚肉のしらたき炒め ㋐麦、豆、豚、 / 牛乳
赤	牛乳、鶏肉、とうふ、うす揚げ、みそ、豚肉、ベーコン、ひじき、だいず	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、鶏肉、チーズ ウインナー、ベーコン	牛乳、ゆし豆腐、ツナ、ベーコン 卵、もずく	牛乳、豚肉、厚揚げ、ひじき、高野豆腐、糸けずり
黄	こめ、さといも、大豆油、三温糖	こむぎこ、生クリーム、ミルメーク、じゃがいも ショートニング、三温糖、大豆油、マーガリン	こめ、大豆油	こめ、三温糖、大豆油、水あめ、ごま、
緑	にんじん、だいこん、長ねぎ、こんにゃく	にんじん、玉ねぎ、白菜、パセリ、しめじ、マッシュルーム グリーンアスパラ、にんにく、ブルーベリー	にんじん、ねぎ、にら、しめじ、玉ねぎ、赤しそ	糸こんにゃく、玉ねぎ、白菜、にんじん パクチョイ、赤しそ、にんにく

	13(月)	14(火)	15(水) 復帰記念の献立	16(木)	17(金)
	焼肉どん ㋐豚、麦、豆、ごま、り / ごはん / アーサ汁 ㋐麦、豆、 / 牛乳	きびなごの南蛮ソースかけ ㋐豆、麦、ご、 / ごはん / 煮つけ ㋐豚、鶏、豆、麦、り / 牛乳	オレンジ ㋐オ / 千切りイリチー ㋐豆、麦、豚、鶏、り / 黒米ごはん / イナムドゥチ ㋐豆、豚、麦、豆、り / 牛乳	ドライカレー ㋐鶏、豆、麦、豚、り、牛、乳 / ごはん / 野菜スープ ㋐鶏、豚、り、乳、麦、豆 / 牛乳	パイン缶 ㋐パ / 納豆 ㋐豆、麦、 / すき焼き風煮 ㋐豚、豆、鶏、麦、牛 / ごはん / 牛乳
赤	牛乳、白かまぼこ、とうふ、豚にく、ガルバンゾ マーローファットピース、レッドキドニー、アーサ	牛乳、、豚肉、ポークソーセージ、ボール天(すり身) あつあげ、昆布、きびなご	牛乳、豚肉、白かまぼこ、薄揚げ、三枚肉、チキアギ、昆布、甘口みそ	牛乳、ベーコン、豚肉、鶏肉、高野豆腐、大豆	牛乳、豚肉、焼豆腐、納豆、
黄	こめ、大豆油、三温糖	こめ、大豆油、でんぷん、小麦粉、三温糖、ごま	こめ、大豆油、三温糖、黒米	こめ、大豆油、砂三温糖、じゃがいも でんぷん	こめ、大豆油、三温糖
緑	玉ねぎ、にんじん、小松菜、にんにく、糸こんにゃく、	だいこん、にんじん、こんにゃく、青豆	干ししいたけ、こんにゃく、にんじん、角切大根、オレンジ、	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、マシュルーム、トマト グリンピースプルーン、りんごピューレー、にんにく	人参、しらたき、白菜、パクチョイ、パイン缶、長ねぎ、にんにく

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
	かぼちゃコロッケ ㋐豆、麦、乳 / スパゲテーミートーソース / カラフルサラダ ㋐豚、麦、鶏、豆、り、乳 / ㋐麦、豆、ゼ / 牛乳	春巻き ㋐豚、麦、鶏、豆、ご / ごはん / 八宝菜 ㋐豆、麦、豚、こ、イ / 牛乳	ブロッコリーソテー ㋐豆、豚、乳、麦 / 黒糖パン ㋐麦、豆、乳 / ポークビーンズ ㋐麦、豆、豚、鶏、乳、り / 牛乳	大根のそぼろ煮 ㋐豚、鶏、豆、り、麦 / ごはん / もずくのみそ汁 ㋐豆、り、麦、鶏、豚 / 牛乳	白菜のツナ和え ㋐豆、麦 / 千草焼 ㋐麦、卵、乳、豆、鶏 / ごはん / けんちん汁 ㋐鶏、豆、麦、豚、こ / 牛乳
赤	牛乳、豚肉、チーズパウダー、高野豆腐	牛乳、豚肉、なると、いか、鶏肉	牛乳、豚肉、白いんげん、大豆、チーズパウダー、ベーコン	牛乳、絹ごし豆腐、薄揚げ、鶏肉、厚揚げ、みそ、もずく	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ、卵、チーズ、
黄	スパゲテー、大豆油、小麦粉、マーガリン、でんぷん	こめ、大豆油、ごま油、小麦粉、三温糖 でんぷん、水あめ、はるさめ	黒糖パン、大豆油、生クリーム じゃがいも、三温糖	こめ、大豆油、三温糖、でんぷん	こめ、里芋、三温糖、でんぷん、油
緑	カリフラワー、ブロッコリー、ホピーマス、スイートコーン、にんじん、玉ねぎ、にんにく グリンピース、セロリ、きゅうり、ガーリックパウダー、かぼちゃ、タンカン、トマト	にんじん、たまねぎ、白菜、パクチョイ、たけのこ、もやし、キャベツ きくらげ、ヤングコーン、まいたけ、しょうが、にんにく、	にんじん、玉ねぎ、にんにく、セロリ、トマト、ブロッコリー、コーン、しめじ、青豆、大根	えのきだけ、ねぎ、にんじん、こまつな、たけのこ、大根	にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、大根、長ネギ、白菜、きゅうり、しいたけ

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
	ひじきサラダ ㋐豆、麦、アモ / 魚フライ ㋐豆、麦 / 肉汁 ㋐麦、豆、豚、鶏、り / ごはん / 牛乳	筑前煮 ㋐豆、麦、豚、鶏、り / ごはん / すまし汁 ㋐豆、麦、豚、鶏、り / 牛乳	ミートボール酢豚風 ㋐豆、麦、豚、鶏、牛、ご / ごはん / 春雨スープ ㋐豆、麦、豚、乳、り、鶏 / 牛乳	根菜のうま煮 ㋐豆、麦、鶏、豚、り、ご / ごはん / みそ汁 ㋐豆、豚、麦 / 牛乳	ヨーグルト和え ㋐バ、も、豆、り、乳 / ごはん / ビーンズカレー ㋐鶏、麦、乳、り、牛、豆、豚、せ / 牛乳
赤	牛乳、豚肉、ひじき、豆腐、ツナ、みそ、まぐろ	牛乳、ちくわ、絹ごし豆腐、鶏肉、	牛乳、デリカハム、豚肉、鶏肉、牛肉、絹厚揚げ、	牛乳、ポークソーセージ、鶏肉、チキアギ、みそ	牛乳、豚肉、レッドキドニー、脱脂粉乳、ヨーグルト、黒豆
黄	こめ、ノンエッグマヨネーズ、アーモンド 小麦粉、大豆油	こめ、大豆油、三温糖、	こめ、大豆油、三温糖、ごま、春雨、でんぷん、ごま油	こめ、大豆油、ごま、三温糖、じゃがいも、ごま油	こめ、大豆油、マーガリン、生クリーム、じゃがいも、カクテルゼリー、大豆
緑	にんじん、大根、小松菜、きゅうり、キャベツ、干ししいたけ	えのきだけ、しめじ、にんじん、長ネギ、ごぼう、こんにゃく、干ししいたけ、大根、グリンピース	しいたけ、パクチョイ、にんじん、玉ねぎ ピーマン、たけのこ、しょうが、	たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、ごぼう、れんこん、こまつな、大根	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、スイートコン、あお豆 おろしニンニク、鳥もも、パイン、ミカン、かぼちゃ、

「朝ごはん」でからだおめざめ!!

心地よい季節になりました。新しい環境にも慣れてくるところですが、同時に今までの緊張感がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。心とからだをリラックスさせて、疲れをためないようにしましょう!

さて! 新しい学年になって児童生徒は、新しい体験を重ねています。そのような時期は、なんといっても「栄養満点の朝ごはん」をしっかりとることが大切です。朝ごはんは、眠っていた「カラダ」を目覚めさせ、エネルギーを補う大切な食事です。そんな朝ごはん、食べればなんでもよいわけではありません。

栄養バランスを考えて、食べましょう

・主食（ごはん、パン、麺など）▶ 主食は、脳や体のエネルギー源になる糖質が含まれています。食後すぐに効果を発揮するので毎日必ず食べるようにしましょう

・主菜（肉、魚、卵など）▶ 主菜は、体温を上げ体のウォームアップをしてくれるたんぱく質や長時間の活動源になる脂肪なども含まれています。

・副菜（野菜や果物など）▶ 副菜は、からだの調子を整えるビタミンなどが糖質や脂肪をからだの中でエネルギーに変える働きがありまた、食物繊維は便通を整えてくれます。

・汁物、飲み物、果物（みそ汁、牛乳など）▶ 汁物、飲み物、果物は、ほかの献立で足りない栄養分を補うことができます。食事を食べやすくし飲み物は水分補給にもなります。

※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。