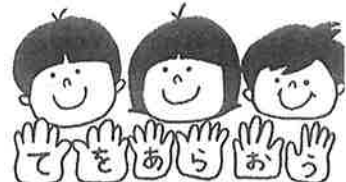


5月の予定献立表



◇学校別内訳◇

豊見城小	704	豊見城中	894
とよみ小	687	長瀬中	625
長瀬小	552	伊良波中	951
盛安小	536	とよむ教室	10
上田小	880	給食センター	50
伊良波小	637	合計	8118
豊崎小	851	(令和3年4月現在)	
ゆたか小	741		

学校給食の栄養基準量	小学校	中学校
エネルギー	650kcal	630kcal
たんぱく質	26.6g	34.3g
脂質	18g	23.1g

アレルギー対象原材料を含みます。アモ…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ リ…リン ー…いちご
 卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ご ま 豆…大豆 エ…エイ
 鶏…鶏 肉 麦…小 麦 カシ…カシ ナツツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 イ…イ
 ビ…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…も も パ…パイン さ…さ バ…バナ

材料と体内でののはたらき

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。

5月栄養指導目標

バランスの取れた食事

- ★すききらいしないで食べる
- ★偏食の害
- ★栄養素の働き

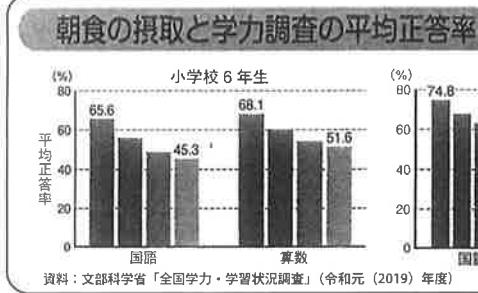
朝ごはんを食べると、いっしょにがんばりましょう!

毎日、朝ごはんを食べていますか?寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることが分かっています。

しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

豊見城でとれた新玉ねぎが登場!

4/12 カレー
4/16 肉そば
4/20 からしなイリチー
に使用しました。
甘くておいしい
玉ねぎでした。



Q. 朝食を毎日食べていますか?

食べている	どちらかといえば、食べている	あまり食べていない	全く食べていない
-------	----------------	-----------	----------

6(木) ごぼうサラダ	7(金) 豚キムチ
<ul style="list-style-type: none"> かしわ餅 ごぼろ シシャモフライ 若竹汁 	<ul style="list-style-type: none"> かぼちゃムース ごはん 魚の韓国風スープ
<ul style="list-style-type: none"> 赤: 牛乳、わかめ、ツナ、ししゃも、鶏肉、豆腐、小豆、糸揚げ 黄: こめ、三温糖、大豆油、もち粉、マヨネーズ(卵換) 緑: たけのこ、だいごん、山東菜、ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン 	<ul style="list-style-type: none"> 赤: 牛乳、豚肉、しいら、絹揚げ、練乳 黄: こめ、三温糖、てんぷん、大豆油、クリーム 緑: 白菜、パコチャイ、にんじん、さくらげ、玉ねぎ、キムチ、大根、にんじん、からし

10(月) カラフル白玉 あわごはん ポークカレー 牛乳 牛乳 赤: 牛乳、豚肉、鶏レバー、大豆、脱脂粉乳 黄: こめ、もちきり、じゃがいも、大豆油、生クリーム、マーガリン、小麦粉、カラフルボール、砂糖 緑: にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、コーン、にんにく、みかん、もも、アロエ、なす	11(火) アーモンド わかめごはん 魚フライ 八宝菜 牛乳 牛乳 赤: 牛乳、豚肉、うずら卵、ナルト、かつお、わかめ、マツロ、サラダ 黄: こめ、大豆油、てんぷん、小麦粉、パン粉、アーモンド 緑: にんにく、にんじん、玉ねぎ、はくさい、パコチャイ、たけのこ、さくらげ、しいたけ、しょうが	12(水) 納豆 やきのり ごぼろ 筑前煮 とびうおボールのすまし汁 牛乳 牛乳 赤: 牛乳、納豆、鶏肉、納豆、のり、とびうお 黄: こめ、大豆油、砂糖、ゼラチン、てんぷん 緑: 小松菜、えのきだけ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、あお豆、だいごん	13(木) 黒糖 麦ごはん ホイコーロー 春雨スープ 牛乳 牛乳 赤: 牛乳、鶏肉、豚肉、絹豆腐、みそ、大豆 黄: こめ、三温糖、麦、春雨、てんぷん、大豆油、ごま油、黒糖 緑: しいたけ、にんじん、パコチャイ、長ねぎ、にんにく、しょうが、きゃべツ、ピーマン、しめじ、たけのこ	14(金) オレンジ しそごはん ななかみ汁 牛乳 牛乳 赤: 牛乳、豚肉、中身、白かまぼこ、厚揚げ 黄: こめ、三温糖、大豆油 緑: しいたけ、こんにゃく、しょうが、オレンジ、しょうが、きゃべツ、ピーマン、しめじ、たけのこ
17(月) マーコート あわごはん そぼろ 具たくさんみそ汁 牛乳 牛乳 赤: 牛乳、豚肉、たまご、鶏肉、鶏レバー、大豆、高野豆腐、みそ 黄: こめ、あわ、大豆油、三温糖、じゃがいも 緑: 大根、えのきだけ、にんじん、チンゲン菜、あめ豆、しょうが、びわ	18(火) お芋の大福 麦ごはん もずく丼(具) さつま汁 牛乳 牛乳 赤: 豚肉、豆腐、もずく、豚肉、みそ 黄: こめ、麦、三温糖、大豆油、てんぷん、餅、さつま芋、もち粉、コンスタース、長梗油 緑: にんじん、大根、コーン、ピーマン、しょうが、たまねぎ、ごま、かつな	19(水) 揚げパン コッペパン 春キャベツのクリーム煮 アスパラサラダ 牛乳 牛乳 赤: 牛乳、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳、チーズ、ハム、きな粉、生クリーム 黄: ミルク、三温糖、小麦粉、マーガリン、じゃがいも、大豆油、ごま、ココア、さとう、ショートニング 緑: 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、あめ豆、にんにく、アスパラガス、きゅうり、コーン	20(木) 冷凍ピーチ ごはん ゴーヤ シカドゥッチ 牛乳 牛乳 赤: 牛乳、豚肉、白かまぼこ、たまご、ゴーヤ、豆腐、ツナ 黄: こめ、大豆油 緑: にんにく、しいたけ、冬瓜、しょうが、ゴーヤ、にんじん、もも	21(金) 型抜きチーズ 中華めん 揚げ餃子 つけ麺(つけ汁) 牛乳 牛乳 赤: 牛乳、なると、豚肉、ひじき、ツナ、チーズ、みそ 黄: めん、ごま、ごま油、大豆油、小麦粉、てんぷん、砂糖、マヨネーズ(卵換) 緑: にんじん、もやし、たけのこ、小松菜、にんにく、きゃべツ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、しょうが
24(月) 紫芋チップス 麦ごはん つくね中華スープ 牛乳 牛乳 赤: 豚肉、つくね、鶏肉、高野豆腐 黄: こめ、麦、てんぷん、パン粉、ごま、ごま油、大豆油、さつまいも、砂糖 緑: 大根、にんじん、しいたけ、長ネギ、しょうが、玉ねぎ、パコチャイ、みそ、にんにく	25(火) クープジュース あじさいゼリー 肉汁 きびご南蛮ソース 牛乳 牛乳 赤: 牛乳、豚肉、白かまぼこ、厚揚げ、ひじき、鶏肉、油揚げ、大豆、豆腐、きびご、みそ 黄: こめ、麦、大豆油、砂糖、てんぷん、小麦粉、ごま、水、あめ 緑: にんじん、しいたけ、ねぎ、こんにゃく、とうが、ごま、かつな	26(水) ヨーグルト あわごはん 牛乳 牛乳 赤: 牛乳、牛肉、油あげ、豆腐、ヨーグルト 黄: こめ、あわ、大豆油、三温糖、ごま、ごま油 緑: ごぼう、こんにゃく、にんじん、ごま、かつな、しめじ、だいごん、にんじん、ななめ、しょうが、しいたけ	27(木) ひじきの佃煮 麦ごはん 肉じゃが 牛乳 牛乳 赤: 牛乳、豚肉、油揚げ、ひじき、高野豆腐、糸揚げ 黄: こめ、麦、大豆油、三温糖、ごま、水、あめ、じゃがいも 緑: にんじん、にんにく、玉ねぎ、ほうろ、こんにゃく、ゆかり、パイン	28(金) フルーツ杏仁 ごはん マーボー冬瓜 牛乳 牛乳 赤: 牛乳、豆腐、高野豆腐、みそ、豚肉 黄: こめ、大豆油、香ばす天、ごま油、てん粉、カラメルゼリー、砂糖 緑: にんじん、とうが、たまねぎ、しいたけ、にら、たけのこ、しょうが、あかん、もも
31(月) ブルーベリータルト 麦ごはん 野菜スープ 牛乳 牛乳 赤: 牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、ベーコン、高野豆腐、豆腐 黄: こめ、大豆油、三温糖、さつま芋、米粉、じゃがいも、てんぷん、巻 緑: 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、ブルーベリー、リンゴ、にんにく、キャベツ、ブルーベリー	朝ごはんもステップアップ! 食べる習慣がない人: 主菜を食べている人 まずは、主菜を食べることを目指しましょう。 主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。 さらに1品追加しましょう。主菜・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!			

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

朝ごはん作りを簡単に!

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食	主菜	副菜	果物	牛乳・乳製品
ごはん、パン、ロールパン、シリアル、うどん	肉、魚、卵、豆腐、こんにゃく、ちくわ、ハム	野菜、豆腐、こんにゃく、ちくわ、ハム、チーズ	みかん、いちご、バナナ	牛乳、ヨーグルト

★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。