

◆学校別内訳			
豊見城小	719	豊見城中	938
とよみ小	691	長嶺中	585
長嶺小	564	伊良波中	987
座安小	541	とよみ教室	10
上田小	942	給食センター	50
伊良波小	592	合計	8211
豊崎小	834		
ゆたか小	758		

令和4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	学校	E	P	F
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	13~20%	20~30%
	中学校	830kcal	13~20%	20~30%

※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「アレルギー献立表」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、よくかんで気を付けて食べましょう。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵に感謝して、おいしくいただきます。

春

春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。

夏

夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。

秋

秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。

冬

冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘みを感じるものが多いです。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

2(月) こどもの日献立

こいのぼり卵焼き 牛乳

かしわもち

たけのごはん 赤魚のみそ汁

小	E 619	P 33.3	F 15.1
中	E 704	P 38.8	F 17.7

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

早寝・早起き

を心がける

朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる

日中は元気に体を動かす

6(金)

バナナ 牛乳

白身魚フライ

小松菜ナポリタン

E 600	P 24.8	F 14.8
E 671	P 27.8	F 15.7

9(月) 5月8日はゴーヤーの日

ゴーヤーの福神漬あえ 牛乳

ごはん ポークカレー

小	E 588	P 22.3	F 14.9
中	E 701	P 25.8	F 16.8

10(火) 黒糖の日

もずく丼(具)蒸しケーキ 牛乳

かけて食べる

ごはん かしわ汁

E 603	P 27.3	F 12.8
E 704	P 32.0	F 13.9

11(水) 世界に目を向けよう(ウクライナ)

キーフ(キエフ)風 手作りカツレツ 牛乳

りんごジャム

なかよしパン ボルシチ

E 604	P 32.1	F 19.4
E 714	P 38.8	F 22.4

12(木) アセロラの日

アセロラ白玉 牛乳

ごはん マーボー豆腐

E 596	P 23.3	F 14.8
E 706	P 26.8	F 16.3

13(金) 5月15日は本土復帰の日

パイン缶 牛乳

スルルーの野菜あんかけ クーリジシ風すまし汁

ごはん

E 563	P 25.3	F 13.9
E 660	P 28.6	F 15.2

16(月) チーズ大福 いわしの甘露煮

鶏ともずくのぞうすい じゃがいも炒め

小	E 520	P 30.2	F 15.5
中	E 558	P 32.2	F 16.4

17(火) 豚キムチ丼 いよかん1/4

かけて食べる

ごはん 中華コーンスープ

E 559	P 24.1	F 12.8
E 661	P 28.1	F 13.8

18(水) 花野菜サラダ 牛乳

コッパン (その他の学校)

きなこ揚げパン (豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小)

麦とあさりのチャウダー

E 575	P 24.8	F 18.5
E 725	P 30.4	F 26.1

19(木) 毎月第3木曜日は琉球料理の日

しそ味ひじき ヌンクーグァー 牛乳

ごはん パパイヤのみそ汁

E 556	P 27.3	F 14.5
E 654	P 32.2	F 15.9

20(金) 牛肉とごぼう炒め 牛乳

ヨーグルト

ごはん 豆乳みそ汁

E 586	P 27	F 13.4
E 685	P 31	F 14.6

23(月) オレンジ1/4 牛乳

千草焼き

ごはん 鶏じゃが

小	E 602	P 23.9	F 15.9
中	E 727	P 28.1	F 18.8

24(火) ゴーヤーチャンプルー 牛乳

県産カジキフライ

ごはん なかみ汁

わかめごはん

E 624	P 35.3	F 19.4
E 735	P 40.8	F 21.9

25(水) アスパラサラダ 牛乳

もものタルト

全粒粉入りパン 春キャベツのクリーム煮

E 649	P 25.5	F 22.2
E 739	P 29.7	F 25

26(木) さばのゆずみそ煮 牛乳

オレンジ1/4

ごはん 鶏肉とパパヤーのンブシー

E 659	P 30.3	F 20.9
E 778	P 35	F 23.6

27(金) 小松菜の日 牛乳

豊見城産小松菜のピビンバ

揚げギョーザ 1個 2個

つけてもりつけ つくね中華スープ

ごはん

E 615	P 25.9	F 19.2
E 778	P 31.9	F 23.6

30(月) ゴミゼロの日

そばろの卵とじ 牛乳

かけて食べる

ごはん 大根のみそ汁

小	E 612	P 35.1	F 18
中	E 728	P 41.5	F 20

31(火) マーコット 牛乳

魚のカレーフライ

ごはん 厚揚げの中華煮

E 601	P 26.1	F 14.3
E 709	P 30.7	F 15.7

「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

★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。