

学校/内訳	ゆたか幼稚園 161	童 小 917
とよみ幼稚園 118	豊見城小 591	ゆたか小 675
長瀬幼稚園 68	とよみ小 710	豊見城中 837
座安幼稚園 109	長瀬小 646	長瀬中 931
上田幼稚園 188	座安小 482	伊良波中 865
伊良波幼稚園 80	上田小 778	給食センター 850
豊崎幼稚園 113	伊良波小 718	合 計 8,567

平成30年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

5月の予定献立表



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

①…アレルギー対象原材料を含みます。ア…アーモンド 牛…牛 肉
卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ご ま
ピ…落花生(ピーナツ) 麦…小 麦 加…加工ナッツ マ…マンゴー
鶏…鶏 肉 ゼ…ゼラチン も…もも パ…パイン

材料と体内ではたらく	
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。

新学期がはじまり、一か月がすぎました。5月は、ゴールデンウィークがあり、旅行やレジャーの計画を楽しみにしている人も多いと思います。この時期は、「5月病」という言葉があるように、体調を崩しやすい時期です。「5月病」にならないためには、規則正しい生活を送ることが大切です。下の「健康に暮らすための3つの約束」を心がけましょう。

健康に暮らすための3つの約束



栄養バランスのよい食事と、適度な運動、十分な睡眠(休養)は、健康な体をつくるための基本です。

②…アレルギー対象原材料を含みます。ア…アーモンド 牛…牛 肉
卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ご ま
ピ…落花生(ピーナツ) 麦…小 麦 加…加工ナッツ マ…マンゴー
鶏…鶏 肉 ゼ…ゼラチン も…もも パ…パイン



③…アレルギー対象原材料を含みます。ア…アーモンド 牛…牛 肉
卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ご ま
ピ…落花生(ピーナツ) 麦…小 麦 加…加工ナッツ マ…マンゴー
鶏…鶏 肉 ゼ…ゼラチン も…もも パ…パイン

今月の栄養指導目標

バランスのとれた食事

- 好き嫌いをなくそう
- 赤、黄、緑の食品の働きを知る

そろっているかな?

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、安全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色食品法)です。みなさんも3色の食品を覚えて、いろいろな組み合わせで食べるようにしましょう。

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

<p>1(火) 牛乳 油みそ 豆腐チャンプルー ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、ベーコン、ポークソーセージ、ちきり、とうふ、ツナ、だいず、みそ、糸揚げ</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖</p> <p>緑 にんじん、キャベツ、もやし、からしな、パイン、にんじん</p>	<p>2(水) 牛乳 子どもの日ゼリー ひじきサラダ ごはん 豆腐チャンプルー 南瓜サンドフライ わかたけ汁 ごはん</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、とうふ、花かつお、ひじき、ツナ、豚肉</p> <p>黄 こめ、アーモンド、パン粉、三温糖、大豆油、ノンエッグマヨネーズ、ショートニング、長ねぎ、にんじん、きゅうり、きゃべつ、かぼちゃ、たまねぎ、たけのこ、メロン果汁</p>	<p>7(月) 牛乳 ドライカレー ごはん 白菜とベーコンのスープ ごはん</p> <p>赤 牛乳、ベーコン、豚肉、だいず、とうふ、豆腐、花かつお</p> <p>黄 こめ、三温糖、小麦粉、にんにく</p> <p>緑 干しいたけ、にんじん、玉ねぎ、リンゴ、白菜、マッシュルーム、グリーンピース、ブロッコリー、小松菜</p>	<p>8(火) 牛乳 肉じゃが 魚ソーメン汁 ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、うすあげ、いとよりだい(魚ソーメン)、かつお節</p> <p>黄 こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、砂糖</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく、干しいたけ、青豆、こんにゃく</p>	<p>9(水) 牛乳 納豆 きびごはん 煮つけ</p> <p>赤 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、ポールチ、ごんぼ、あつあげ、なっとう</p> <p>黄 こめ、三温糖、大豆油</p> <p>緑 だいこん、にんじん、こんにゃく、オレンジ、青豆</p>	<p>10(木) 牛乳 春巻き マーボ大根 ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、とうふ、みそ</p> <p>黄 こめ、ごま油、砂糖、でんぶ、大豆油、ラー油、こむぎ、春雨</p> <p>緑 大根、にんじん、たまねぎ、にら、たけのこ、しょうが、キャベツ、ねぎ、干しいたけ</p>	<p>11(金) 牛乳 肉そぼろ けんちん汁 ごはん</p> <p>赤 牛乳、とりにく、とうふ、豚肉、とりしば、かつお節、とうや豆腐</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖、里芋</p> <p>緑 にんじん、だいこん、長ねぎ、たまねぎ、ごぼう、コーン、しょうが、青豆</p>
<p>14(月) 牛乳 フルーツポンチ きびごはん チキンカレー</p> <p>赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、かんてん、丹波漬</p> <p>黄 こめ、じゃがいも、マ、カリ、こむぎ、大豆油、生クリーム、水あめ、もちきび</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、パイン、あお豆、みかん缶、もも缶、りんご果汁、にんにく</p>	<p>15(火) 牛乳 デュークコンパサー アーサ汁 ごはん</p> <p>赤 牛乳、アーサ、かまぼこ、鶏肉、花かつお、あつあげ、みそ</p> <p>黄 こめ、大豆油、でんぶ、三温糖</p> <p>緑 だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、とうが</p>	<p>16(水) 牛乳 豆腐入つね ココア揚げパン きびごはん 煮つけ</p> <p>赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、マロファットビーンズ、鶏肉、だいず、ガルビソ、レッドキドニー</p> <p>黄 こむぎ、三温糖、大豆油、ショートニング、じゃがいも、ラド、ブルーベリージャム、ミルク</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、トマト、だいこん、ブロッコリー、キャベツ、コーン</p>	<p>17(木) 牛乳 いわしトマト煮 大根のオイスターソース炒め ごはん</p> <p>赤 牛乳、あつあげ、うすらたまご、とりにく、いわし</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖</p> <p>緑 だいこん、ツナ、イ、きくらげ、にんじん、しょうが、にんにく、トマト</p>	<p>18(金) 牛乳 ごぼうと厚揚げの炒め煮 すまし汁 ごはん</p> <p>赤 牛乳、ちくわ、とうふ、花かつお、あつあげ、とりにく</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖</p> <p>緑 えのきたけ、しめじ、にんじん、長ねぎ、しょうが、きくらげ、ツナ、しょうが、にんにく</p>		
<p>21(月) 牛乳 ハンバーグ野菜ソースかけ 千切りイリチー ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、ちきり、うすあげ、ごんぼ、鶏肉</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖、パン粉、でんぶ</p> <p>緑 にんじん、こんにゃく、だいこん、もやし、たまねぎ、しめじ</p>	<p>22(火) 牛乳 からし菜炒め イナムドッチ ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、うすあげ、みそ、ベーコン、ツナ、あつあげ、花かつお</p> <p>黄 こめ、大豆油</p> <p>緑 干しいたけ、こんにゃく、にんじん、もやし、からしな</p>	<p>23(水) 牛乳 ミートボール酢豚 わかめスープ ごはん</p> <p>赤 牛乳、とりにく、とうふ、わかめ、きゅうりにく、ぶたにく、納豆揚げ</p> <p>黄 こめ、でんぶ、パ、大豆油、三温糖、ごま油</p> <p>緑 しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しょうが</p>	<p>24(木) 牛乳 ごぼう煮 豚肉のしらす炒め きびごはん</p> <p>赤 牛乳、あつあげ、すり身、豚肉</p> <p>黄 こめ、砂糖、でんぶ、大豆油、三温糖</p> <p>緑 ツナ、にんじん、にんにく、たまねぎ、白菜、パ、チヨイ</p>	<p>25(金) 牛乳 ひじき炒め 味噌汁 ごはん</p> <p>赤 牛乳、とうふ、みそ、鶏肉、ひじき、だいず、ちきり、うすあげ、チーズ、花かつお</p> <p>黄 こめ、じゃがいも、大豆油、練乳、三温糖</p> <p>緑 たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ごぼう、レモン果汁、チンゲン菜</p>		
<p>28(月) 牛乳 ビーンズサラダ ビーフストロガノフ ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、えんどう、ひよこめ、小豆、レンズ豆</p> <p>黄 小豆粉、ショートニング、大豆油、生クリーム、マ、カリ、玄米、押し麦、赤米、黒米、もち麦</p> <p>緑 たまねぎ、パ、にんじん、コーン、レモン果汁、ブロッコリー、カリフラワー、たいい果汁</p>	<p>29(火) 牛乳 さつま芋のアーモンドからめ 豆腐の中巻炒め ごはん</p> <p>赤 牛乳、とうふ、豚肉、かまぼこ</p> <p>黄 こめ、大豆油、でんぶ、ごま油、アーモンド、三温糖、さつま芋</p> <p>緑 たけのこ、白菜、干しいたけ、もやし、パ、にんじん、しょうが</p>	<p>30(水) 牛乳 ピビンバ 春雨スープ ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、鶏肉、花かつお、デリカハム</p> <p>黄 こめ、ごま油、三温糖、ごま、春雨、でんぶ</p> <p>緑 白菜、にんじん、こまつな、パ、もやし、干しいたけ、にんにく</p>	<p>31(木) 牛乳 ゴーヤチャンプルー 鶏肉と冬瓜汁 ごはん</p> <p>赤 牛乳、ベーコン、ツナ、豆腐、鶏卵、鶏肉、昆布、とうふ</p> <p>黄 こめ、大豆油</p> <p>緑 にがり、にんじん、冬瓜、パ、チヨイ、しょうが、花かつお</p>			

1日の活動は、朝食がカギ!

朝食は体も心もガス欠になります。朝食を食べると心も体も自然めです。何にも食べずに登校するのではなく、必ず何かを食べて登校しましょう。

※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。