

5月の予定献立表



学校別内訳	豊見城小	とよみ小	長嶺小	座安小	上田小	伊良波小	豊崎小	ゆたか小	豊見城中	長嶺中	伊良波中	給食センター	とよみ教室	合計
	709	682	562	545	937	587	831	757	946	578	978	51	7	8,170
	(2023年3月現在)													

学校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※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「詳細献立表」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、よくかんで気をつけて食べましょう。

豊見城市の小学校・中学校の給食ができるまで、50人以上のたくさんの人が安全安心でおいしい給食づくりをがんばっています。



給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果

- やる気や集中力が高まる
- イライラしにくくなる
- 運動能力アップ
- 便秘を予防する
- 生活リズムが整う

栄養バランスも意識しましょう

3つそろえると栄養バランス GOOD!

- 主食: ごはん、おにぎり、パン
- 汁物: 野菜のスープ
- おかず(主菜): 肉・魚・卵・大豆のおかず
- 果物: バナナ、りんご
- 牛乳・乳製品: 牛乳、ヨーグルト

成長期に必要な栄養が入っています

ごはんやパンだけ、朝ごはんは何もたべていないという人は、まず1品ずつプラスしましょう。元気に1日をスタートする第一歩となります。

夕ごはんがおそくなる時は先に少し食べておくして朝日をあびよう!

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	子どもの日
<p>八十八夜+春の旬:たけのこ</p> <p>いわしのみぞれ煮</p> <p>牛乳</p> <p>かしわもち</p> <p>お茶の香</p> <p>ごはん</p> <p>たけのこみそ汁</p>	<p>チャールズ国王戴冠式inUK</p> <p>スイートポテトパイ</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン</p> <p>スコッチ</p> <p>ごはん</p> <p>チキンサラダ</p> <p>ブロススープ</p>	<p>憲法記念日</p> <p>熱中症を防ぐ</p> <p>食生活のポイント</p> <p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p> <p>のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です</p>	<p>みどりの日</p> <p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p> <p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>	<p>アセロラの名産地は?</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>牛肉とごぼう炒め</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳のみそ汁</p>	<p>子どもの日</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>牛肉とごぼう炒め</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳のみそ汁</p>
<p>8(月) ゴーヤの日</p> <p>ゴーヤと大根のツナあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフカレー</p>	<p>9(火) バンサンスーってなに?</p> <p>バンサンスー</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーとうがん</p>	<p>10(水) 黒糖を作っている沖縄の離島は?</p> <p>花野菜サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>黒糖パン</p> <p>春キャベツのクリーム煮</p>	<p>11(木) 1日1つで医者いらずの食べものは?</p> <p>りんご1/6</p> <p>牛乳</p> <p>さつま芋天ぷら</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>めんをほぐして、つけ汁につけて食べます</p> <p>つけめん汁</p>	<p>12(金) アセロラの名産地は?</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>牛肉とごぼう炒め</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳のみそ汁</p>	<p>アセロラゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>牛肉とごぼう炒め</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳のみそ汁</p>
<p>15(月) 本土復帰して変わったことは?</p> <p>パイン缶</p> <p>牛乳</p> <p>スルルーの野菜あんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>クーリジシ風すまし汁</p>	<p>16(火) いろいろなスープ</p> <p>ビビンバ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ぷるぷる寒天スープ</p>	<p>17(水) 早寝早起き朝ごはん</p> <p>チーズ大福</p> <p>牛乳</p> <p>かつおカツ</p> <p>クープジュシー(豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小)</p> <p>五目ごはん(上記以外の学校)</p> <p>具だくさんみそ汁</p>	<p>18(木) 第3木曜日は琉球料理の日</p> <p>ミネオラ</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ1/4</p> <p>ヌンクグワー</p> <p>ごはん</p> <p>もずくのみそ汁</p>	<p>19(金) ちくわは何からつくられる?</p> <p>青りんごゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>ちくわのいそべ揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>ポテごまサラダ</p>	<p>青りんごゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>ちくわのいそべ揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>ポテごまサラダ</p>
<p>22(月) お肉のパワー(赤の食品)</p> <p>そばろ</p> <p>牛乳</p> <p>肉そば</p> <p>ごはん</p> <p>ヨーグルト</p> <p>みそ汁</p>	<p>23(火) 一日のスタートは朝ごはん</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p> <p>ミートボールの酢豚風</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>24(水) あとかたづけはいいに</p> <p>しそ味ひじき</p> <p>牛乳</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>オレンジ1/4</p> <p>あわごはん</p> <p>シカムドゥチ</p>	<p>25(木) 手洗い・身だしなみはOK?</p> <p>アーモンド</p> <p>牛乳</p> <p>ごまフィッシュ</p> <p>豚キムチ</p> <p>ごはん</p> <p>つくね中華スープ</p>	<p>26(金) 27日は小松菜の日</p> <p>カラフル白玉ポンチ</p> <p>牛乳</p> <p>小松菜ナポリタン</p> <p>オムレツ</p>	<p>カラフル白玉ポンチ</p> <p>牛乳</p> <p>小松菜ナポリタン</p> <p>オムレツ</p>
<p>29(月) 2年ぶりの残量調査①、こんにやくの日</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p> <p>ひじき入り厚焼玉子</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>30(火) 残量調査②、ごみゼロの日</p> <p>さつまポテト</p> <p>牛乳</p> <p>春まき</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げの中華煮</p>	<p>31(水) 残量調査③あさりのパワー</p> <p>スナックアーモンド</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツのガーリック炒め</p> <p>きな粉揚げパン(豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小)</p> <p>全粒粉パン(上記以外の学校)</p> <p>あさりチャウダー</p>	<p>あなたのからだは食べたものでできている</p> <p>好きなものを好きなだけではなく、今の自分に必要な栄養や食べものを考えて食べることができるようになりましょう!</p> <p>給食は食事のお手本です</p>		

★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。

令和5年5月 食材詳細献立表

表示義務(特定原材料)7品目 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに その他 大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご 山芋、パイナップル、マンゴー、メロン、 くるみ、カシューナッツ、ごま、アーモンド、まぐろ、牛肉	※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。 ※食材や調味料等について、() 内にアレルギー食材の記載しています。 ※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、大豆油(大豆)、さとう、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。 ※アーサー・もずくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。 ※カワハギ、海藻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。 ※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は、基本的に卵抜きを使用しています。 ※大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。 ※詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。
--	--

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料
1	月	ごはん たけのこのみそ汁 お茶の香ふりかけ いわしのみぞれ煮 かしわもち	豚肉、油揚げ、わかめ、みそ しらす干し、糸けずり いわし、魚エキス(さば) あずき	こめ ごま、ごま油 さとう、てん粉 さとう、米粉	たけのこ、えのき、にんじん、チンゲン菜 茶葉、広島菜、京菜、大根葉 大根	チキンブイオン(鶏)
2	火	コッペパン スコッチブロススープ コロネーションチキンサラダ スイートポテトパイ	脱脂粉乳 鶏肉 鶏肉	小麦粉、さとう、ショートニング 小麦粉、さとう、ショートニング 大麦、じゃがいも 卵なしマヨネーズ、マカロニ、ドレッシング(オレンジ、りんご) 小麦粉、マーガリン(乳)、パン粉、さつまいも、乳化剤(大豆)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんにく 玉ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン レーズン	チキンブイオン(鶏)
8	月	ごはん ビーフカレー ゴーヤーと大根のツナ和え	牛肉、鶏レバー、豆乳、 ツナ	こめ 小麦粉、じゃがいも、乳なしマーガリン(大豆) ドレッシング(小麦・大豆・りんご)	にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、トマト、しめじ、りんご、にんにく ゴーヤー、大根、きゅうり、コーン	カレールー(小麦・大豆・りんご) デミグラスソース(小麦・鶏) フォンドヴォー(牛・鶏・ゼラチン)
9	火	ごはん マーボーとうがん パンサンスー	豚肉、高野豆腐、厚揚げ、みそ 無塩せきハム(豚・鶏)	こめ ごま油、てん粉 春雨、ごま油	冬瓜、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、にら、しょうが きゅうり、きくらげ、にんじん	マーボー豆腐の素 (小麦・大豆・牛・豚・ゼラチン・ごま) ポークブイオン(豚・鶏) オイスターソース(かきエキス)
10	水	黒糖パン 春キャベツのクリーム煮 花野菜サラダ	脱脂粉乳 鶏肉、無塩せきベーコン(豚・鶏)、豆乳、白いんげん豆 ツナ	小麦粉、さとう、黒糖、ショートニング じゃがいも、小麦粉、乳なしマーガリン(大豆)	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、あお豆、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン	ホワイトルー(小麦・豚) チキンブイオン(鶏) たんかんドレッシング (小麦・大豆・ゼラチン)
11	木	中華麺 つけめん汁 さつまいも天ぷら りんご	卵なしかまぼこ、豚肉、みそ	小麦、植物油 白ごま、ごま油、でんぶん、 さつまいも、小麦粉、でんぶん、なたね油、パーム油	にんじん、もやし、小松菜、きくらげ、たけのこ、にんにく りんご	ラーメンスープ(小麦・大豆・ごま) ポークブイオン(豚・鶏)
12	金	ごはん 豆乳みそ汁 牛肉とごぼう炒め アセロラゼリー	鶏肉、豆乳、み 牛肉、卵なしチキアギ、高野豆腐	こめ じゃがいも 白ごま、ごま油、てん粉	大根、にんじん、葉ねぎ、しいたけ ごぼう、こんにゃく、にんじん、小松菜、にんにく アセロラ果汁	チキンブイオン(鶏) チキンブイオン(鶏)
15	月	ごはん クレープジュシー スルリーの野菜あんかけ パイナップル	豚肉、高野豆腐 きびなご	こめ でんぶん、小麦粉	冬瓜、こんにゃく、しいたけ、しょうが にんじん、玉ねぎ、ピーマン、えのき、しょうが パイナップル	ポークブイオン(豚・鶏)
16	火	ごはん ぶるぶる寒天スープ ピピンパ	鶏肉 豚肉、鶏肉、無塩せきハム(豚・鶏)、高野豆腐	こめ てん粉 ごま油、白ごま、でん粉	にんじん、パクチョイ、長ねぎ、しいたけ、寒天 小松菜、にんじん、もやし、にんにく	チキンブイオン(鶏) トウバンジャン(大豆) テンメンジャン(小麦・大豆) ポークブイオン(豚・鶏)
17	水	クープジュシー (豊崎小、座安小、伊良波小、豊見城 五目ごはん(上記以外の学校)) 具だくさんみそ汁 カツオカツ チーズ大福	豚肉、昆布、卵なしかまぼこ、油揚げ 油揚げ、鶏肉 豚肉、みそ かつお(大豆) チーズ(乳)、(大豆)	こめ、大麦 こめ じゃがいも 小麦粉、パン粉、でんぶん さとう、もち粉、みずあめ こめ	にんじん、しいたけ、ねぎ ごぼう、たけのこ、こんにゃく、にんじん、しいたけ 大根、えのき、にんじん、チンゲン菜 玉ねぎ、しょうが	かきエキス ポークブイオン(豚・鶏)
18	木	ごはん もずくのみそ汁 ヌンクグラー ミネオラオレンジ1/4	もずく、鶏肉、卵なし細かまぼこ、みそ 豚肉、卵なし白かまぼこ、厚揚げ	こめ えのき、にんじん、長ねぎ 大根、にんじん、からしな、しいたけ オレンジ	チキンブイオン(鶏) ポークブイオン(豚・鶏)	
19	金	ごはん ポテごまサラダ ちくわの磯辺あげ 青りんごゼリー	鶏肉、もずく ツナ	こめ、大麦 じゃがいも、卵なしマヨネーズ(大豆)、ドレッシング(小麦・大豆・ごま) 天ぷら粉	大根、にんじん、ねぎ、しいたけ にんじん、きゅうり、ブロッコリー、りんご	チキンブイオン(鶏)
22	月	ごはん みそ汁 肉そば	うす揚げ、赤魚、みそ 豚肉、鶏肉、鶏レバー、大豆、高野豆腐	こめ えのき、大根、にんじん、ねぎ、しいたけ ごぼう、コーン、にんじん、玉ねぎ、あお豆、しょうが	チキンブイオン(鶏)	
23	火	ヨーグルト ごはん わかめスープ ミートボールの酢豚風	生乳、乳製品 鶏肉、卵なしちくわ、わかめ ミートボール(小麦、鶏、豚)、厚揚げ	さとう こめ てん粉、白ごま、ごま油 てん粉	えのき、コーン、長ねぎ、にんにく にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、しいたけ	チキンブイオン(鶏) オイスターソース(かきエキス)
24	水	バナナ あわごはん シカムドゥチ ゴーヤーチャンプルー オレンジ1/4 しそ味ひじき	豚肉、卵なしかまぼこ 卵、無塩せきポーク(豚・鶏)、豆腐、高野豆腐、かつおぶし ひじき、(一部大豆由来成分)	こめ、あわ 大豆油 水あめ、(一部小麦由来成分) こめ	バナナ 大根、しいたけ、コンニャク、しょうが ゴーヤー、にんじん、たまねぎ オレンジ しその実	ポークブイオン(豚・鶏)
25	木	ごはん つくね中華スープ 豚キムチ アーモンドごまフィッシュ	鶏肉団子(小麦、大豆、鶏) 豚肉、厚揚げ	こめ はるさめ、でん粉	大根、にんじん、しいたけ、長ねぎ 白菜、パクチョイ、にんじん、きくらげ、白菜キムチ(小麦・大豆・さば・りんご)	チキンブイオン(鶏)
26	金	小松菜ナポリタン オムレツ カラフル白玉ポンチ	豚肉、無塩せきウインナー(豚・鶏) 卵 黒豆	アーモンド、ごま スパゲッティ、でん粉	にんじん、玉ねぎ、小松菜、マッシュルーム、トマト、にんにく ほうれん草 みかん、もも、洋なし、パイナップル、チェリー、ぶどう	チキンブイオン(鶏) すき焼き割り下(小麦) だし汁(小麦・大豆)
29	月	ごはん 肉じゃが ひじき入り厚焼き玉子 バナナ	豚肉、うす揚げ 卵、ひじき、(一部大豆由来成分)	こめ じゃがいも (一部小麦由来成分)	にんじん、玉ねぎ、あお豆、コンニャク、にんにく にんじん バナナ	ポークブイオン(豚・鶏)
30	火	ごはん 厚揚げの中華煮 小) 春巻き 中) 春巻き さつまポテト	豚肉、厚揚げ 豚肉、厚揚げ 植物性たんぱく、鶏肉	こめ てん粉 小麦粉、春雨、植物油(大豆)、豚脂、でんぶん、さとう 小麦粉、植物油(大豆・ごま)、ラード、春雨、豚脂、でんぶん、さとう さつまいも、さとう、みずあめ	にんじん、玉ねぎ、白菜、パクチョイ、たけのこ、きくらげ、にんにく、しょうが、しいたけ キャベツ、玉ねぎ、にんじん たけのこ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ニラ、ネギ、きくらげ、しいたけ、にんにく	オイスターソース(かきエキス) ポークブイオン(豚・鶏)
31	水	きなこ揚げパン (豊崎小、座安小、伊良波小、豊見城小) 全粒粉パン(上記以外の学校) 中のみ) はちみつ 麦とあさりチャウダー キャベツのガーリック炒め スナックアーモンド	脱脂粉乳、きなこ 脱脂粉乳 あさり、鶏肉、無塩せきベーコン(豚・鶏)、脱脂粉乳、チーズ 豚肉、厚揚げ	小麦粉、全粒粉、さとう、ショートニング はちみつ 小麦粉、さとう、ショートニング、黒糖	にんじん、玉ねぎ、しめじ、にんにく キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、にんにく	チキンブイオン(鶏)