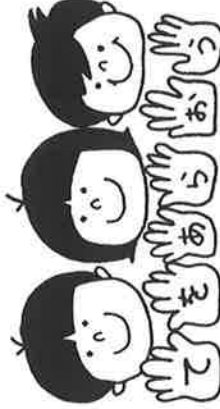


# 5月の予定献立表



◇学校別内訳◇

豊見城小	704
とよみ小	687
長瀬小	552
座安小	536
上田小	880
伊良波小	637
豊崎小	851
ゆたか小	741

学校	エネルギー	たんぱく質	食塩
小学校	650kcal	26.8g	1.8g
中学校	830kcal	34.3g	2.1g

ア… アレルギ―対象原材料を含みます。アモ… アーモンド 牛… 牛 肉 ア… アサリ り… りんご じ… じょうご  
 オ… オレンジ 乳… 乳及び乳製品 や… やまいも ご… ご 豆… 大豆 大… 大 豆… 大豆  
 卵… 卵 肉… 肉 麦… 小麦 カ… カブ マ… マンゴ… マンゴ 豚… 豚 肉… 肉 ば… ば  
 ビ… 落花生 (ピーナツ) ゼ… ゼラチン も… も も… も パ… パイン さ… さ さ… さ

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

えいようし しょうごころもくひょう

### パワックスの取れた食事

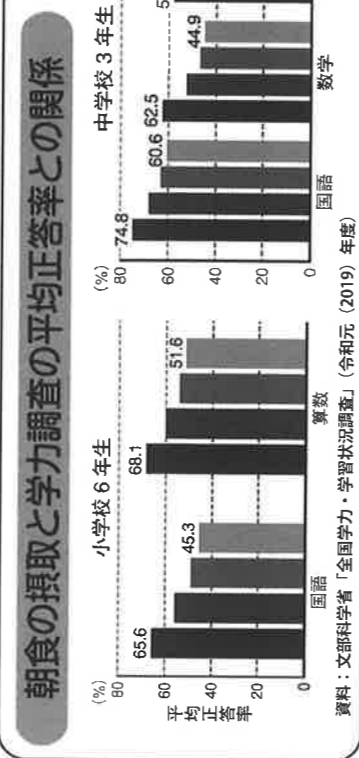
- ★ すきらいしないで食べる
- ★ 偏食の害
- ★ 栄養素の働き

## 朝ごはんを食べると、いいこといっぱい!

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つたり、おなかすいていなくて食べられなかつたり、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。朝ごはらは、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 からしなイチョーに使用しました。  
 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

<b>10(月)</b> カラフル白玉 あわごはん	<b>11(火)</b> アーモンド わかめごはん	<b>12(水)</b> 納豆 やきのり ごはん	<b>13(木)</b> ホイコーロー 春雨スープ 麦ごはん	<b>14(金)</b> スクウグー しそごはん	<b>15(土)</b> ごぼうサラダ シヤマ ごはん	<b>16(日)</b> かしわ餅 ごはん	<b>17(月)</b> マーコート あわごはん	<b>18(火)</b> お芋の大福 麦ごはん	<b>19(水)</b> 揚げパン コツペパン アスパラサラダ 春キャベツのクリーム煮	<b>20(木)</b> 冷凍ピーチ ごはん	<b>21(金)</b> 型抜き型 揚げ餃子 中華めん つけ麺(つけ汁)	<b>22(土)</b> 豚キムチ 魚の韓国スープ	<b>23(日)</b> 豚キムチ 魚の韓国スープ	<b>24(月)</b> 紫芋チップス 麦ごはん	<b>25(火)</b> クアッパ ひしきごはん	<b>26(水)</b> ヨーグルト あわごはん	<b>27(木)</b> ひじきの佃煮 麦ごはん	<b>28(金)</b> フルーツ杏仁 ごはん	<b>29(土)</b> 肉じゃが マーボー冬瓜	<b>30(日)</b> フルーツ杏仁 野菜スープ	<b>31(月)</b> ドライカレー 麦ごはん
---------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	---	--------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---	------------------------------	--	---------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	--------------------------------

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

★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。

### 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	副菜	果物	牛乳・乳製品
ごはん、パン、うどん、お粥、パスタ、シリアル	煮物、揚げ物、サラダ、お味噌汁、お漬物、お豆腐、お揚げ、お肉、お魚、お卵	バナナ、りんご、みかん、いちご	牛乳、ヨーグルト、チーズ

### 朝ごはんもステップアップ

食べる習慣がない人  
 主食を食べることを目指しましょう。

食べる習慣がない人  
 主食・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。

主食+1品を食べている人  
 さらに1品追加しましょう。主食・副菜、果物、牛乳・乳製品をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!