

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

令和5年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

5月の予定献立表



学校給食の栄養基準				
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g	
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.9g	

※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。



野菜、肉類など通んでいる人は、身なりをきれいにし、食品を一つ一つかくんして給食センターで料理します



しっかり食べて元気に過ごそうよ

まいあさ1日の給食メニューを作る前に、みんなでミーティングして注意点を共有します

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果

- やる気や集中力が上がる
- イライラしにくくなる
- 運動能力アップ
- 健康を予防する
- 生活リズムが

※必ず別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

- 朝ごはんを早く食べておく
- 寝る前におかしを食べておく
- 朝ごはんを早く食べておく
- 寝る前におかしを食べておく

栄養バランスも意識しましょう

3つそろって栄養バランスGOOD!

成長期に必要な栄養が入っています

ご飯やパンだけ、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。

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	子どもの日
八十八夜+春の旬:たけのこ いわしのみぞれ煮、牛乳、かしわもち、お茶の香ふりかけ、たけのこのみそ汁	チャールズ国王戴冠式inUK スイートポテトパイ、牛乳、コッパパン、スコッチブロススープ、コロネーションチキンサラダ	憲法記念日 熱中症を防ぐ食生活のポイント 早寝・早起きを、朝ごはんを必ず食べましょう。	みどりの日 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 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。	子どもの日 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 スポーツドリンクや経口補水液を利活用しましょう。	
8(月) ゴーヤーの日 ゴーヤーと大根のツナあえ、牛乳、ごはん、ビーフカレー	9(火) パンサンスーってなに? パンサンスー、牛乳、ごはん、マーボーとうがん	10(水) 黒糖を作っている沖縄の泡盛は? 花野菜サラダ、牛乳、黒糖パン、春キャベツのクリーム煮	11(木) 1日1つで食べるはずの食べものは? りんご1/6、牛乳、さつま芋たぶら、ちゅうかめん、めんをほくして、つけ汁につけてたべます、つけめん汁	12(金) アセロラの名産地は? アセロラゼリー、牛乳、牛肉とごぼう炒め、ごはん、豆乳のみそ汁	
15(月) 本土復帰して変わったことは? パイン缶、牛乳、スルルーの野菜あんかけ、ごはん、クーリジシ風すまし汁	16(火) いろいろなスープ ピビンバ かけて食べる、ごはん、ぶるぶる寒天スープ	17(水) 早寝早起き朝ごはん チーズ大福、牛乳、かつおカツ、クープジュシー(豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小)、具だくさんみそ汁、五日ごはん(上記以外の学校)	18(木) 第3木曜日は琉球料理の日 ミネオラ、牛乳、オレンジ1/4、ナンクワグワー、ごはん、もずくのみそ汁	19(金) ちくわは何かつくれる? 青りんごゼリー、牛乳、ちくわのいそべ揚げ、ごはん、ポテごまサラダ、そうすい	
22(月) お肉のパワー(赤の食品) そぼろ丼 肉そぼろ、牛乳、ヨーグルト、かけて食べる、ごはん、みそ汁	23(火) 一日のスタートは朝ごはん バナナ、牛乳、ミートボールの酢豚風、ごはん、わかめスープ	24(水) あとかたづけはていねいに しそ味ひじき、牛乳、オレンジ1/4、ゴーヤーチャンプルー、シカムドゥチ、あわごはん	25(木) 手洗い・身だしなみはOK? アーモンドごまフィッシュ、牛乳、豚キムチ、ごはん、つくね中華スープ	26(金) 27日は小松菜の日 カラフル白玉ポンチ、牛乳、小松菜ナポリタン、オムレツ	
29(月) 2年ぶりの残量調査①、こんにゃくの日 パナナ、牛乳、ひじき入り厚焼玉子、ごはん、肉じゃが	30(火) 残量調査②、ごみゼロの日 さつまポテト、牛乳、春まき、ごはん、厚揚げの中華煮	31(水) 残量調査③あさりのパワー スナックアーモンド、牛乳、キャベツのガーリック炒め、きな粉揚げパン(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)、あさりチャウダー	あなたのからだは食べたものでできている 好きなものを好きなだけでなく、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す! 給食は食事のお手本です		

★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。