

◆学校別内訳◆			
上田小	969	豊見城中	1005
辰強小	568	長濱中	581
座安小	518	伊良波中	597
豊見城小	704	豊崎中	392
伊良波小	532	給食センター	58
とよみ小	708		
豊崎小	775	合計	8,167
ゆたか小	760	※4月12日時点の想定入数	

令和6年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

5月の予定献立表



※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「食品詳細献立表」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。どの料理・どの食材もよくかんで気をつけて食べましょう。

学校	学校	E	P	F
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.9g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

生活リズムを見直そう

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p>
--------------------	--------------------	-------------------	----------------------	-----------------

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



<p>1(水) 八十八夜</p> <p>いわしカリカリフライ</p> <p>しっとりお茶ふりかけごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>2(木) お茶の生産量1位は?</p> <p>揚げぎょうざ</p> <p>ソース焼きそば</p> <p>のり酢和え</p>	<p>3(金) 憲法記念日</p> <p>★楽しい雰囲気食べると、よりおいしく感じます。</p>
---	--	--

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

<p>6(月) 子どもの日振替休日</p> <p>★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。</p>	<p>7(火) 端午の節句献立</p> <p>かしわもち</p> <p>ひじきの彩り炒め</p> <p>ごはん</p> <p>若竹汁</p>	<p>8(水) ゴーヤーの日</p> <p>さつまいもポテト</p> <p>ゴーヤーのツナ和え</p> <p>ごはん</p> <p>赤魚のみそ汁</p>	<p>9(木) ビビンパってどの料理?</p> <p>ビビンバ</p> <p>ビビンバ(具)</p> <p>かけて食べるごはん</p> <p>ぶるぶる寒天スープ</p>	<p>10(金) 黒糖の日</p> <p>ツナッコリーサラダ</p> <p>黒糖パン</p> <p>ポークビーンズ</p>
<p>13(月) 12日はアセロラの日</p> <p>フルーツナタデココ ~アセロラ風味~</p> <p>ごはん</p> <p>チキンカレー</p>	<p>14(火) よくかんで食べよう!</p> <p>りんご1/6</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>15(水) 沖縄本土復帰記念</p> <p>パイナップル缶</p> <p>小魚のやさいあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>クーリジシ風すまし汁</p>	<p>16(木) 第三木曜日は琉球料理の日</p> <p>さくらんぼゼリー</p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>ごはん</p> <p>もずくのみそ汁</p>	<p>17(金) おなかの調子を整えよう!</p> <p>さつまいも天ぷら</p> <p>野菜たっぷり肉うどん</p> <p>ごぼうサラダ</p>
<p>20(月) ひじきのパワー</p> <p>しそ味ひじき</p> <p>キャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん</p> <p>春雨スープ</p>	<p>21(火) カツあってどんな魚?</p> <p>チーズ大福</p> <p>気仙沼カツオカツ</p> <p>クープジュシー (豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小) 五目ごはん (上記以外の学校)</p> <p>具だくさんみそ汁</p>	<p>22(水) ビタミン不足はダメ!</p> <p>ビタミンサラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>ペンネ</p> <p>ミートソース</p>	<p>23(木) 魚をたべよう!</p> <p>オレンジ1/4</p> <p>いわしの生姜煮</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p>	<p>24(金) パンサンスーとは?</p> <p>パンサンスー</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>
<p>27(月) あとかたづけは丁寧</p> <p>マグロカツ</p> <p>トマトチーズリゾット</p> <p>ジャーマンポテト</p>	<p>28(火) キャベジンって知ってる?</p> <p>うまかってん</p> <p>ホィコーロー</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>29(水) パナナはどこから来るの?</p> <p>バナナ</p> <p>五目きんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>30(木) 好き嫌いなしで食べよう</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>きな粉揚げパン (豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小) 黒糖パン (上記以外の学校)</p> <p>ABC ミネストローネスープ</p>	<p>31(金) 大豆からパワーをもらおう</p> <p>もずく厚焼き玉子</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げの中華煮</p>

子どもたちの健全な成長のため、学校給食では様々な食材を活用しています。よくかんで食べるよう心がけましょう。