



5月の予定献立表

◇学校別内訳◇			
上田小	946	豊見城中	1,103
長嶺小	569	長嶺中	630
座安小	526	伊良波中	531
豊見城小	676	豊崎中	400
伊良波小	534	給食センター	60
とよみ小	652	小・中合計	8,085
豊崎小	701		
ゆたか小	757		

学校給食の栄養基準量(7割)	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「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ので、よくかんで気をつけて食べましょう。

新生活の疲れが出ていませんか?

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

1(金) 元気に過ごそう!

牛乳
ポークメンチカツ
カレーうどん
ツナポテトサラダ

7(木) 端午の節句

かしわもち
こんにやく きんぴら
ごはん
若竹汁

8(金) ゴーヤの日

スティックなっとう
こんにやく ウサチ
ごはん
とん汁

11(月) 伝統的な調理法

お魚ふりかけ
野菜ンブシー
ごはん
とりだんご汁

12(火) アセロラの日

アセロラフルーツ
ナタデココ
ごはん
ポークカレー

13(水) 好き嫌いしないで食べよう

かぼちゃサラダ
きなこあげパン
コッペパン
レーズンクリーム
コーンチャウダー

14(木) こんにやくは何からできる?

干草焼き
ごはん
鶏肉としらたきの煮物

15(金) 本土復帰記念の日

野菜チャンプルー
ごはん
シカムドウチ

18(月) 学校給食の栄養

ヨーグルト
レバニラいため
ごはん
アーサ入りゆし豆腐

19(火) 毎月19日は食育の日

くきわかめ和え
ごはん
マーボーだいこん

20(水) 豊見城市産トマト

ごぼうサラダ
こくとうパン
トマト豆乳クリームペンネ

21(木) 第3木曜日は琉球料理の日

デークニイリチー
ごはん
もずくのみそ汁

22(金) 鉄分の役割

ひじきのつくだ煮
ごはん
カツオカツ 貝だくさん汁

25(月) 給食センターの衛生管理

ビビンバ
ビビンバの具
かけて食べる
ごはん
わかめスープ

26(火) 『魚』+『弱』=?

いわしの梅煮
ごはん
じゃがいものそぼろ煮

27(水) 食事マナー

ホイコーロー
ごはん
ワンタンスープ

28(木) 大豆からできる食べ物

スルルーのからあげ
クファージュシー
ひじきごはん
豆腐みそ汁

29(金) 果物食べてる?

肉そぼろ丼
肉そぼろの具
かけて食べる
ごはん
すまし汁

端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

べこもち (北海道)

べこもち (青森県)

ほろ葉巻き (長野県)

三角ちまき (新潟県)

麦だんご (徳島県)

鯉菓子 (長崎県)

鯨ようかん (宮崎県)

あくまき (鹿児島県)