



5月の予定献立表

◇学校別内訳◇			
上田小	969	豊見城中	1005
長嶺小	568	長嶺中	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日時点の想定人数	

学校	E	P	F
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

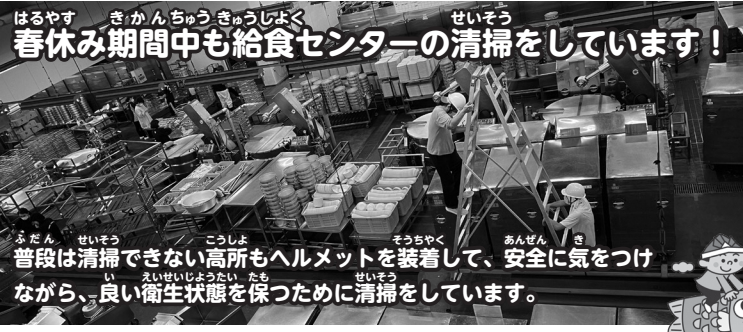
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性があります。どの料理・どの食材もよくかんで気をつけて食べましょう。

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>★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。</p>
---	--	---

<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</p> <p>ごはん</p> <p>ぷるぷる寒天スープ</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>パイン缶</p> <p>小魚のやさしいあんかけ</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) カツオってどんな魚?</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>ごはん</p> <p>具だくさんみそ汁</p>	<p>22(水) ビタミン不足はダメダメ!</p> <p>ビタミンサラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>ごはん</p> <p>ペンネミートソース</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) バンサンスーとは?</p> <p>バンサンスー</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に</p> <p>マグロカツ</p> <p>トマトチーズリゾット</p> <p>ごはん</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>うまかつてん</p> <p>ホイコーロー</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>29(水) バ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) 好き嫌いしないで食べよう</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>ごはん</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>

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

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。

