

◇学校別内訳◇			
上田小	995	豊見城中	1046
長嶺小	561	長嶺中	625
座安小	512	伊良波中	570
豊見城小	715	豊崎中	395
伊良波小	530	給食センター	59
とよみ小	696		
豊崎小	735		
ゆたか小	762	★合計	8200

学 校	学 校	E	P	F
給食の	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
栄 養	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g
基 準 量				

令和7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ので、よくかんで気をつけて食べましょう。

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

こんだて	5月5日 端午の節句 かしわもち あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。 カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。 カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。 ちまき もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。 中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形のあま甘いちまきが食べられています。 もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。	端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。	1(木) 魚を食べよう！ 牛乳 いわしのうめに ごはん 塩ちゃんこなべ	2(金) GWの過ごし方 牛乳 オレンジ (1/4) ソースやきそば 豚肉のコロッケ
	かしわもち もちだけ食べてね ごはん わかたけ汁	7(水) かしわもち 彩りきんぴら ごはん わかたけ汁	8(木) ゴーヤーの日 アセロラゼリー 牛乳 ゴーヤーのツナ和え ごはん いなむどうち	9(金) 豊見城産ピーマン 牛乳 ホイコーロー ごはん はるまき はるさめスープ
	12(月) アセロラの日 牛乳 フルーツナタデココ ～アセロラ風味～ ごはん チキンカレー	13(火) ひじきのパワー 牛乳 バナナ ひじきのつくだに ごはん 豚肉のしらたき炒め	14(水) コーンについて 牛乳 ツナポテトサラダ コッペパン ペンネミートソース	15(木) 第3木曜日は琉球料理の日 牛乳 タマナーのウサチ スルルーのからあげ けんちん汁 ごはん
	19(月) 食育の日(かみかみ献立) 牛乳 よくかむふりかけ 根菜の煮もの ごはん 茎わかめスープ	20(火) こんにゃくは何からできる？ 牛乳 やさいんブシー ごはん とりだんご汁	21(水) ブロッコリーについて 牛乳 ブロッコリーサラダ きなこ揚げパン (豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) ごとくとうパン (上記以外の学校) ミネストローネスープ ごはん	22(木) チャンプルーとは？ 牛乳 やさいチャンプルー ごはん もずくのみそ汁
こんだて	26(月) 給食センターの衛生管理 牛乳 ちぐさやき ごはん とりじゃが	27(火) 雨後の〇〇〇〇 牛乳 キャベツのメンチカツ たけのこごはん (豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) たきこみごはん (上記以外の学校) とうふのみそ汁	28(水) かしわ汁はこの料理？ 牛乳 肉そぼろ丼 肉そぼろ(具) かけて食べるごはん かしわ汁	29(木) カツオについて 牛乳 とりしゃぶサラダ ごはん カツオカツ かんてんスープ
	30(金) ユッカヌヒー 牛乳 あまがし 納豆入りアンダンスー ごはん とりだいこん			

しんねん ど はじ はや つき す 新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。

5月は1年の中でも比較的過ごしやす時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり おにぎり+みそ汁 おにぎり+みそ汁+卵焼き

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

★学校給食は皆様が納める給食費からつくられています。納付期限は毎月10日となっております★
☆毎月10日までに納めるようにしましょう☆