

◇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	学 校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂 肪
給食の 栄 養 基準量 (7訂)	小学校	650kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g

令和 8 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。

こ ん だ て	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 ツナポテトサラダ カレーうどん
	7(木) 端午の節句 かしわもち こんにゃくきんぴら ごはん 若竹汁				8(金) ゴーヤーの日 スティックなっとう ゴーヤーのウサチ ごはん とん汁
こ ん だ て	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(豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) コッペパン レーズンクリーム コーンチャウダー ごはん	14(木) こんにゃくは何からできる？ 千草焼き 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 シカムドゥチ
こ ん だ て	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 ごはん	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 具だくさん汁
こ ん だ て	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(豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) ひじきごはん(上記以外の学校) 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 バナナ 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。

端午の節句の各地のお菓子

べこもち(北海道)

べこもち(青森県)

ほう葉巻(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)