

◇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	

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。

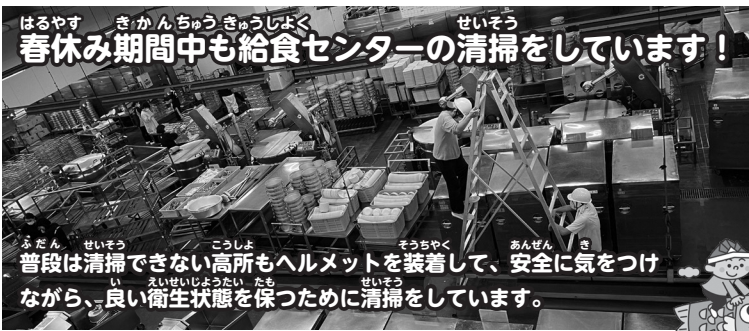
学校	学校	E	P	F
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

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>いわしかりかりフライ</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。



令和6年5月 食品詳細献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

表示義務(特定原材料)7品目 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに その他 大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ 山芋、パイン、マンゴー、メロン、もも、りんご くるみ、カシューナッツ、ごま、アーモンド、まぐろ、牛肉
--

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。
 ※食材や調味料等について、()内にアレルギー食材の記載しています。
 ※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルゲンを含まない調味料についてはアレルゲン表示を含め記載を省略しています。
 ※アーサーもずくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。
 ※カワハギ、海藻類、小魚類はえび、かにかが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。
 ※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は卵抜きを使用しています。卵入りを使用する際は、下記の表に記載します。
 ※大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

日	曜日	こんだて	おもに体をつくるものになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり)	調味料
1	水	ごはん 肉じゃが しっとりお茶ふりかけ いわしかりかりフライ	ぶたにく、油揚げ しらす干し、かつお節 いわし	こめ 大豆油、じゃがいも 大豆油 水あめ、じゃがいも、でん粉、米粉、油、玄米、大豆油	にんにく、にんじん、たまねぎ、えだまめ、こんにやく こまつな しょうが	
2	木	ごはん のり酢あえ 揚げギョーザ	ぶたにく、系かけずり ツナ、のり 豚肉	ちゃんぽん麺(小麦)、大豆油、ねぎ油(大豆)、でん粉 ラード、でん粉、小麦粉、大豆油	しょうが、にんにく、にんじん、しいたけ、木くらげ、たまねぎ、もやし、チンゲン菜、コーン こまつな、にんじん、だいこん キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	チキンピイオン(鶏)、焼きそばソース(小麦・大豆・豚肉・りんご)
7	火	ごはん 若竹汁 ひじきの彩り炒め 柏もち(葉無し)	わかめ、とりにく ぶたにく、高野豆腐、ひじき、油揚げ あずき	こめ 大豆油 米粉、でん粉、油	たけのこ、だいこん、ながねぎ えだまめ、コーン、にんじん、もやし	チキンピイオン(鶏) ポークピイオン(鶏、豚) 大豆由来成分
8	水	ごはん 赤魚のみそ汁 ゴーヤーのツナ和え さつまポテト	赤魚、みそ ツナ	こめ さつまいも、油、水あめ	だいこん、にんじん、葉ねぎ、しょうが ゴーヤー、キャベツ、もやし、コーン	ドレッシング(小麦、大豆、りんご)
9	木	ごはん ぶるぶる寒天スープ ピビンバ	かんてん、とりにく ぶたにく、とりにく、ハム(豚肉・鶏肉)、高野豆腐	こめ でん粉 ごま油、ごま、でん粉	干しいたけ、にんじん、パクチョイ、長ねぎ こまつな、にんじん、もやし、にんにく	チキンピイオン(鶏) トウモロコシ(大豆)、ツナ(大豆・小麦)
10	金	黒糖パン ポークビーンズ ツナッコリーサラダ	脱脂粉乳 ぶたにく、大豆、ポークビーンズ(大豆・小麦・豚肉) ツナ	小麦粉、ショートニング、こくとう じゃがいも、大豆油	たまねぎ、トマト、にんじん、マッシュルーム、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、にんじん、コーン	大豆由来成分 ポークピイオン(鶏肉・豚肉)
13	月	ごはん チキンカレー アセロラフルーツナタデココ	とりにく、鶏レバー	こめ じゃがいも、乳無マーガリン(大豆・豚) 米粉、大豆油	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、コーン、にんにく みかん、洋なし、パイン、チェリー、黄桃、アロエ、ナタデココ、アセロラジュレ(りんご)	チャツネ(りんご) アセロラシロップ(りんご)
14	火	ごはん わかめスープ ミートボールの酢豚風 りんご1/6	とうふ、わかめ ミートボール(小麦・大豆)、厚揚げ	こめ ごま、ごま油 大豆油、ごま油、でん粉	えのき、だいこん、長ねぎ、にんにく にんじん、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、ピーマン りんご	チキンピイオン(鶏) オスターソース(かき・おろしエキス) ポークピイオン(豚・鶏)
15	水	ごはん クリージン風すまし汁 小魚の野菜あんかけ パイン缶	ぶたにく、高野豆腐 ニシン	こめ 大豆油、小麦粉、でん粉	こんにやく、干しいたけ、とうがんと、しょうが にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのき、しょうが パイン	ポークピイオン(豚・鶏)
16	木	ごはん もずくのみそ汁 ゴーヤーチャンプルー さくらんぼゼリー	もずく、とりにく、魚すり身、みそ 鶏卵、ポーク、豆腐、かつお節	こめ 大豆油	えのきたけ、にんじん、長ねぎ ゴーヤー、にんじん、たまねぎ さくらんぼ果汁、レモン果汁	
17	金	ごはん 野菜たっぷり肉うどん(煮込) さつまいも天ぷら ごぼうサラダ	ぶたにく、かまぼこ、油揚げ ツナ	うどん(小麦)、大豆油 さつまいも、小麦粉、でん粉、大豆油 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン	ポークピイオン(豚・鶏)
20	月	ごはん 春雨スープ きゃべつのみそ炒め しそ味ひじき	ミートボール(小麦・牛・豚・鶏・大豆) ぶたにく、厚揚げ、みそ、かつお節 ひじき	こめ はるさめ、でん粉 でん粉、大豆油 水あめ、油	干しいたけ、にんじん、はくさい、長ねぎ キャベツ、にんじん、こまつな、たけのこ、にんにく しその実	ポークピイオン(豚・鶏) テンメンジャン(小麦・大豆) 豚バラみその素(小麦・大豆・ごま) 小麦
21	火	ごはん クープジュージー(豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小) 具だくさんみそ汁 気仙沼カツオカツ チーズ大福	鶏肉、油揚げ ぶたにく、かまぼこ、油揚げ、こんぶ ぶたにく、みそ かつお チーズ	こめ、油 こめ、麦、大豆油 じゃがいも パン粉、小麦粉、油、でん粉、大豆油 油、もち粉、でん粉	ごぼう、たけのこ、こんにやく、にんじん にんじん、干しいたけ、ねぎ だいこん、えのき、にんじん、チンゲン菜 たまねぎ、しょうが	小麦、鶏肉、かきエキス、大豆由来成分 ポークピイオン(豚・鶏) ポークピイオン(豚・鶏) 大豆由来成分
22	水	ごはん コッペパン ペンネミートソース ビタミンサラダ	脱脂粉乳 豚肉、豚レバー、大豆 ツナ	小麦粉、ショートニング マカロニ(小麦)、大豆油 ノンエッグマヨネーズ、オリーブオイル	にんにく、たまねぎ、トマト、にんじん、セロリ かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、にんじん、にんにく	大豆由来成分
23	木	ごはん じゃがいもそばろ炒め いわしの生姜煮 オレンジ1/4	ぶたにく、大豆 いわし	こめ じゃがいも、大豆油 糖みつ、でん粉	にんじん、干しいたけ、こんにやく、たまねぎ、えだまめ しょうが オレンジ	チキンピイオン(鶏)
24	金	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー	ぶたにく、大豆、豆腐、みそ ツナ	こめ ごま油、大豆油、でん粉 はるさめ、ごま油	だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ、えだまめ、しょうが きゅうり、にんじん	麻婆豆腐の素(かき・小麦・大豆・牛肉・豚肉・セロリ・ごま)、コジウチ(大豆)、ツナ(小麦・大豆)、オスターソース(かき・おろしエキス)、ポークピイオン(豚・鶏)
27	月	ごはん トマトチーズリゾット ジャーマンポテト マグロカツ	とりにく、チーズ ウインナー(豚) マグロ、大豆	こめ、麦、大豆油 じゃがいも、大豆油 パン粉、油、小麦粉、でん粉、大豆油	にんじん、トマト、たまねぎ、マッシュルーム、コーン たまねぎ、しめじ、にんじん、ブロッコリー、にんにく、パセリ たまねぎ、しょうが	トウモロコシ(鶏)、デミグラスソース(小麦) ポークピイオン(豚・鶏) ホタテエキス
28	火	ごはん ワンタンスープ 回鍋肉 うまかつてん	ワンタン(小麦、豚、大豆、ごま)、鶏肉、わかめ 豚肉、厚揚げ、みそ 大豆、かたくちいわし、あおさ	こめ 春雨、でん粉、ごま油 大豆油、ごま油、でん粉 ひまわりの種、油、ごま、米、クラッカー(小麦、ごま)、でん粉	にんじん、えのき、長ねぎ、にんにく にんにく、しょうが、キャベツ、ピーマン、にんじん、たけのこ	チキンピイオン(鶏) トウモロコシ(大豆)、ツナ(小麦・大豆)
29	水	ごはん 豚汁 五目きんぴら バナナ	ぶたにく、豆腐、みそ とりにく、油揚げ	こめ じゃがいも、さといも ごま、ごま油、大豆油	にんじん、長ねぎ、干しいたけ、だいこん、こまつな ごぼう、こんにやく、にんじん、ピーマン バナナ	チキンピイオン(鶏) チキンピイオン(鶏)
30	木	ごはん 黒糖パン(下記以外の学校) きなこ揚げパン(豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小) ABCミネストローネスープ アスパラサラダ	脱脂粉乳 脱脂粉乳、きなこ 無塩せきベーコン(豚)、ぶたにく ツナ	小麦粉、ショートニング、黒糖 ショートニング、小麦粉、大豆油、黒糖 大豆油、じゃがいも、マカロニ(小麦)、三温糖	にんにく、にんじん、キャベツ、トマト アスパラガス、きゅうり、にんじん、コーン	大豆由来成分 ポークピイオン(鶏・豚)
31	金	ごはん 厚揚げの中華煮 もずく厚焼き卵	ぶたにく、厚揚げ 鶏卵、もずく	こめ 大豆油、でん粉 でん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、はくさい、パクチョイ、たけのこ、きくらげ、干しいたけ、しょうが	オスターソース(かき・おろしエキス)、ポークピイオン(豚・鶏)