

※材料・天候によって献立を変更することがあります。



食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー P=タンパク質 F=脂質		
	小学校	中学校	
	650	830	
	21.1~32.5	27.0~41.5	14.4~21.7
			18.4~27.7

こ ん だ て	入学・進級おめでとうございます 学校がはじまり、給食もスタートします。 この日のために調理員さんたちは、調理場を念入りに掃除し、みなさんが使う食器具や食缶をピカピカに磨いてくれました。 給食がみなさんに届けられるまで、農家や漁師、野菜屋や肉魚屋、食材を運ぶ人、栄養士や調理員、事務員など多くの人に支えられています。 また休校中、毎日3食ごはんを準備してくれた保護者の方へも感謝の気持ちをきちんと伝えましょう。		平良調理場の紹介 学校数：小学校9校 中学校7校 計16校 食数：約4200食 事務所：6名 県費栄養士：2名 ↓（委託会社：オーディフ）↓ 栄養士：1名 調理員：32名 安全・安心でおいしい給食を届けるよう頑張ります！		マスクをしよう 手を洗おう							
	学校給食の7つの目標											
	①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。	⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。					
こ ん だ て	19(火) バイゼリー（中1以外） お祝いクレープ（中1年生） 牛乳 もずく入り厚焼き玉子 クファージュシー 大根のかつおぶし和え		20(水) お祝いいちごゼリー（小1年生） 牛乳 いわしおかか煮 スパゲティナポリタン ドレッシングサラダ		21(木) くだもの 牛乳 さばゆず味噌煮 ひじきごはん 磯香和え		22(金) アーモンドカル 牛乳 クロquette ブロッコリーソテー トマトリゾット					
	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、たまご、もずく、ひじき ごめ、あぶら、さとう、ごま、デザート		牛乳、ウインナー、いわし、かつおぶし スパゲティ、あぶら、さとう、デザート		牛乳、ぶたにく、ひじき、かまぼこ、さば、ちくわ、のり ごめ、あぶら、ごま、さとう		牛乳、ベーコン、ぶたにく、ウインナー、カタクチワイシ ごめ、あぶら、さとう、アーモンド、パン粉、ごま					
	にんじん、しいたけ、ほうれんそう、コーン、にんじん、だいこん C 618 P 19.7 F 19.7 C 807 P 24.6 F 28.3		たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、ブロッコリー、コーン C 608 P 23.3 F 24.3 C 698 P 27.3 F 26.4		にんじん、しいたけ、ゆず、ほうれんそう、キャベツ、れんこん、にんじん、くだもの C 660 P 25.2 F 26 C 768 P 28.6 F 28.6		にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト、コーン、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、パプリカ C 519 P 19.3 F 25.3 C 618 P 22 F 29.6					
	25(月) チーズ大福 牛乳 厚焼きたまご ゆかり和え クファージュシー		26(火) チリコンカン 牛乳 ウインナー ジュリエヌ コッペパン スープ		27(水) くだもの 牛乳 だいこんサラダ ごはん ポークカレー		28(木) かぼちゃサラダ 牛乳 照り焼きチキン コッペパン ポトフ		29(金) 梅和え 牛乳 筑前煮 ごはん なすの味噌汁			
	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、たまご、チーズ ごめ、あぶら、さとう、デザート		牛乳、ベーコン、ウインナー、とりにく パン、さとう、あぶら		牛乳、ぶたにく ごめ、あぶら、じゃがいも		牛乳、ウインナー、とりにく パン、あぶら、さとう、卵不使用マヨネーズ		牛乳、とうふ、油揚げ、とりにく、かつおぶし ごめ、あぶら、さとう、さといも			
	にんじん、しいたけ、だいこん、きゅうり、キャベツ、ゆかり C 612 P 19.4 F 19.3 C 809 P 21.9 F 21.4		キャベツ、にんじん、セロリ、コーン、たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマト C 626 P 27.6 F 22.2 C 785 P 34.3 F 26.7		にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、きゅうり、コーン、くだもの C 618 P 20.7 F 14.5 C 703 P 23.8 F 16.3		だいこん、たまねぎ、にんじん、しょうが、かぼちゃ、ブロッコリー C 623 P 25.1 F 23.2 C 749 P 29.3 F 26.2		なす、長ねぎ、ごぼう、にんじん、たけのこ、いんげん、キャベツ、きゅうり C 611 P 23 F 17.1 C 709 P 27.5 F 20.6			
こ ん だ て	19(火)クファージュシー 沖縄の方言で「クファ」=かたい 「ージュシー」=炊き込みごはん 豚肉・しいたけ・野菜などをかつおだし、豚肉のだしで炊き込んだ沖縄風炊き込みご飯です。 他にもクファージュシーよりもやわらかい「ヤファラージュシー」が登場します。						★5月の献立紹介★					
	26(火)ジュリエヌスープ フランス語で「千切り」をジュリエヌと言います。千切りの野菜がたっぷり入ったスープです。											
	チリコンカン お肉と豆などの野菜をトマトとチリパウダーなどで煮込んだ料理です。											