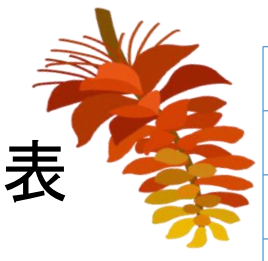
令和２年

5月の予定献立表

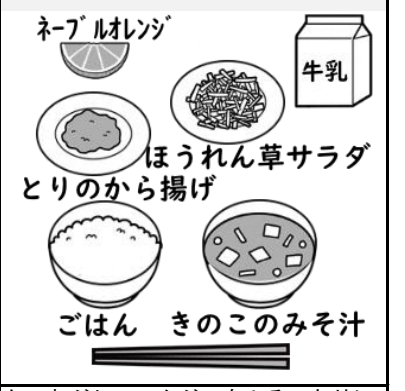


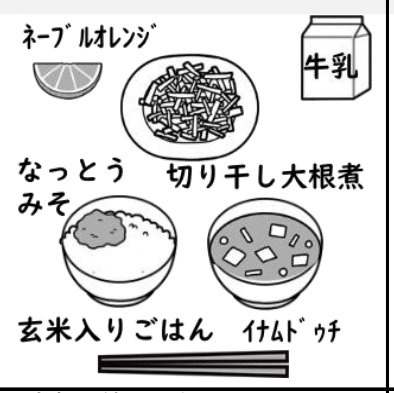
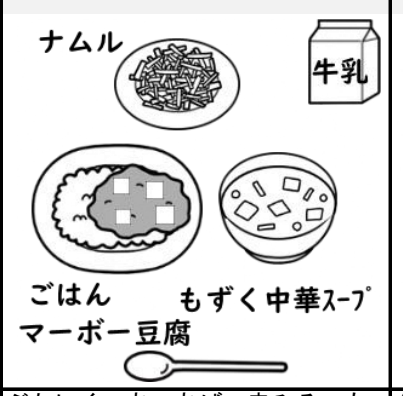
材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

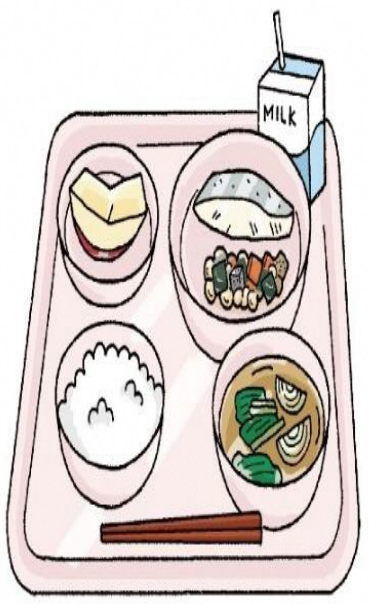
食品群	体内でのはたらき
赤の食	血や肉、骨をつくる
黄の食	働く力や体温となる
緑の食	体の調子をととのえ

伊良部調理場　　TEL:７８－３３１１　FAX:７８－３１５１

学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	６５０ kcl	21.1～	14.4～21.7
	中学校	８３０ kcl	27. 0～	18.4～

	18(月)　入学式・始業式	19(火)	20(水)　1年生給食開始	21(木)	22(金)
こんだて	献立表確認のお願い **給食で初めて食べる食材はありますか？** 食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。 入学 進級 おめでとう	 牛乳 フルーツポンチ ビビンバ 春雨スープ	 クレープ（いちご） 牛乳 だいコーンサラダ チキンカレーライス	 パパイヤイリチー 牛乳 さんまゆずみそ煮 きびごはん けんちん汁	 ﾈｰﾌﾞﾙｵﾚﾝｼﾞ 牛乳 ほうれん草サラダ とりのから揚げ ごはん きのこのみそ汁
あか		ぶたにく、赤みそ、たまご、粉末卵黄、とりにく	とりにく、大豆、ﾂﾅ、豆乳	かつおぶし、こんぶ、ぶたにく、さんま、みそ	かつおぶし、こんぶ、白みそ、とりにく、ツナ
き		こめ、さとう、油、白ごま、ごま油、加工でんぷん、はるさめ	こめ、じゃがいも、油、でんぷん、さとう、さつまいもﾊﾟｳﾀﾞｰ、ｺｰﾝ（缶）、米粉、水あめ、麦芽糖、加工でんぷん、（ｶﾚｰ粉、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ｳｽﾀｰｿｰｽ、塩、香辛料、りんご酢、しょうゆ、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ）	こめ、きび、さといも、ごま油、油、さとう、米粉、（しょうゆ、みりん、塩）	こめ、上新粉、でんぷん、油、ごま油、さとう、白ごま
みどり		にんにく、しょうが、もやし、にんじん、こまつな、きくらげ、はくさい、にら、しょうが、みかん（缶）、黄桃（缶）、パイン（缶）、ナタデココ	にんじん、たまねぎ、ﾋﾟｰﾏﾝ、にんにく、ｵﾆｵﾝﾊﾟｳﾀﾞｰ、ﾄﾏﾄﾊﾟｳﾀﾞｰ、だいこん、いちごﾋﾟｭｰﾚ、いちご果汁	えのき、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しいたけ、パパイヤ、にんじん、にら、ゆずﾍﾟｰｽﾄ	しいたけ、しめじ、えのき、こまつな、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ﾈｰﾌﾞﾙｵﾚﾝｼﾞ
小学校		C 676 P 26.7 F 22.4	C 689 P 24.5 F 19.7	C 586 P 27.4 F 17.5	C 609 P 27.5 F 19
中学校		C 838 P 32.4 F 26.7	C 827 P 29.5 F 21.7	C 713 P 33.2 F 20	C 751 P 33.3 F 22.4

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
こんだて	 牛乳 アセロラゼリー クーブイリチー シシジューシー チムシンジ	 肉じゃが 牛乳 ひじきの健康サラダ きびごはん 冬瓜のみそ汁	 ﾈｰﾌﾞﾙｵﾚﾝｼﾞ 牛乳 なっとうみそ 切り干し大根煮 玄米入りごはん ｲﾅﾑﾄﾞｳﾁ	 ナムル 牛乳 ごはん もずく中華ｽｰﾌﾟ マーボー豆腐	 紅いも団子 牛乳 からし菜チャンプルー ひじきごはん 小松菜ときのこのみそ汁
あか	ぶたにく、平かまぼこ、白みそ、かつおぶし、ぶたレバー、こんぶ	わかめ、白みそ、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、ひじき、とりにく、大豆	ひきわり納豆、白みそ、かつおぶし、ﾂﾅ、ぶたにく、平かまぼこ、油揚げ、こんぶ	ぶたにく、あつあげ、赤みそ、もずく、たまご、粉末卵黄	ぶたにく、ひじき、油揚げ、大豆、わかめ、白みそ、こんぶ、かつおぶし、沖縄豆腐、平かまぼこ、ﾂﾅ
き	こめ、油、さとう、加工でんぷん、（しょうゆ、塩、料理酒、みりん、ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ）	こめ、きび、じゃがいも、さとう、油、白ごま、ごま油、（しょうゆ、みりん、酢）	こめ、げんまい、さとう、油、（しょうゆ）	こめ、さとう、ごま油、でんぷん、白ごま、加工でんぷん	こめ、油、紅いもﾍﾟｰｽﾄ、ごま、もち粉、さとう、加工でんぷん、麦芽糖、（料理酒、塩、しょうゆ）
みどり	きくらげ、にんじん、だいこん、こんにゃく、にら、ｱｾﾛﾗ果汁	とうがん、えのき、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ、にんにく、千切り大根、ほうれんそう	しょうが、こんにゃく、だいこん、にんじん、青ねぎ、しいたけ、千切り大根、にら、ﾈｰﾌﾞﾙｵﾚﾝｼﾞ	にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、ちんげんさい、きゅうり、もやし、ほうれんそう、ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	にんじん、ねぎ、しめじ、えのき、こまつな、からしな、たまねぎ、もやし
小学校	C 557 P 27.7 F 15.3	C 598 P 26.4 F 15.4	C 653 P 33.3 F 19.3	C 633 P 26.6 F 21.2	C 682 P 26.1 F 26.5
中学校	C 665 P 34 F 17.2	C 734 P 32.1 F 17.6	C 801 P 40.8 F 22.9	C 784 P 32.4 F 25	C 808 P 31.3 F 30.7



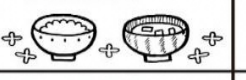
給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

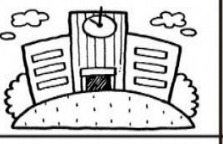
学校給食の７つの目標

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。



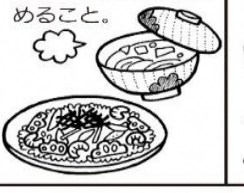
③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



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。