

5月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。  
家庭・学級においても毎日確認してください。  
※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

食品群	体内ではたらく
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	650	26.8	18.1
	中学校	830	30	25

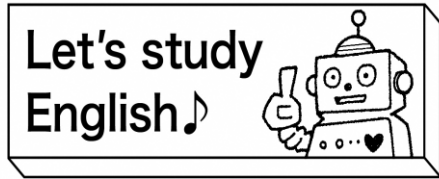
こ ん だ て	2(月) こどもの日献立	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
	小学校 C 623 P 28.5 F 16.8 中学校 C 748 P 34.8 F 19.3				C 714 P 28.2 F 19.5 C 892 P 34.3 F 23

こ ん だ て	9(月) ゴーヤーの日	10(火)	11(水)	12(木) アセロラの日	13(金)
	小学校 C 607 P 21.9 F 17.5 中学校 C 745 P 26.7 F 20.5	C 584 P 24.4 F 14.5 C 707 P 29.5 F 16.6	C 595 P 24.3 F 22.3 C 673 P 27.3 F 23.9	C 696 P 24.8 F 23 C 859 P 30.6 F 28.2	C 641 P 22.7 F 17.6 C 783 P 27.7 F 20.7

こ ん だ て	16(月) 本土復帰記念	17(火)	18(水)	19(木) 琉球料理の日	20(金)
	小学校 C 609 P 28.1 F 19.4 中学校 C 740 P 33.9 F 22.5	C 642 P 20.6 F 24.8 C 794 P 24.8 F 29.4	C 494 P 20.1 F 21.9 C 584 P 23.8 F 26.3	C 634 P 28.2 F 19.5 C 783 P 34.4 F 23.2	C 557 P 18.7 F 14.7 C 825 P 31 F 26.2

こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
	小学校 C 600 P 27 F 15.8 中学校 C 734 P 32.7 F 18.1	C 606 P 26.9 F 17.1 C 746 P 32.8 F 20	C 644 P 22.6 F 21.4 C 754 P 26.3 F 25.2	C 692 P 29.3 F 26.3 C 843 P 35.6 F 31.3	C 538 P 20.9 F 17.1 C 636 P 24.6 F 19.6

こ ん だ て	30(月)	31(火)
	小学校 C 687 P 27.4 F 28.9 中学校 C 706 P 24.5 F 25.5	C 689 P 28.6 F 26.7 C 825 P 32.9 F 30.4



朝食は英語で何ていうの?

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないこととなります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。

朝ごはんを食べると

脳が活発に働く

体温が上がる

目が覚める

午前中のエネルギーになる

排便につながる

【栄養指導目標】

「朝食の大切さを知ろう」

朝食を食べないで学校に来ている人はいませんか？朝食は1日のエネルギーのもとです。朝食を食べると、脳にエネルギーが届き、すっきり目覚め、元気に活動することができます。しっかり朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。