

# 令和4年 5月の予定献立表

## ☆今月の給食目標☆

糸満市立学校給食センター  
電話番号 994-5800

★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。  
★学校給食費は、期限内に収めましょう。

小学校:3つの食品群と働きを知ろう  
中学校:6つの食品群と働きを知ろう

学校給食 栄養基準	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学	650 kcal	26.8 g	18.0 g
中学	830 kcal	34.2 g	23.0 g

<p>2(月)【こどもの日給食】</p> <p>かしまち</p> <p>※かしまちの葉は取ってたべましょう</p> <p>糸満産セイカのから揚げ</p> <p>クープジュシー</p> <p>糸満産ミニトマト</p>	<p>5月8日は「ゴーヤーの日」</p> <p>5月6日(金)の給食に使うゴーヤーは、ファーマーズ糸満さんより240kg寄贈していただきました♪</p> <p>地域の農家の方が一生懸命作った新鮮な野菜です。感謝して、いただきましょう!</p>			<p>6(金)【ゴーヤーの日給食】</p> <p>パッションフルーツゼリー</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>糸満産ゴーヤーとさきみのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>糸満産やさいカレー</p>
<p>9(月)</p> <p>豚丼</p> <p>ごはん</p> <p>利休汁</p>	<p>10(火) ポークビーンズ</p> <p>いちごジャム コッペパン}(その他の学校)</p> <p>あげパン(兼小・兼中)</p> <p>ミートボールスープ</p>	<p>11(水) かきあげ</p> <p>バナナ</p> <p>※バナナはトレの上に置きましょう</p> <p>麺</p> <p>きつねうどん(汁)</p>	<p>12(木)【アセロラの日給食】</p> <p>アセロラポンチ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーなす</p>	<p>13(金)【本土復帰給食】</p> <p>シークワーサーゼリー</p> <p>2色のにんじんシリシリ</p> <p>ごはん</p> <p>シブイのみそ汁</p>
<p>16(月) ひじきいため</p> <p>小魚の蜜がらめ</p> <p>ごはん</p> <p>すまし汁</p>	<p>17(火) 豆乳プリンタルト</p> <p>やきそば</p> <p>ホキ天玉あげ</p>	<p>18(水) 中華ポテト(小2こ、中3こ)</p> <p>ごはん</p> <p>キムチなべ</p>	<p>19(木)【食育の日給食】</p> <p>フーイリチー</p> <p>ごはん</p> <p>シカムドゥチ</p>	<p>20(金) なつとう</p> <p>筑前煮</p> <p>ごはん</p> <p>赤だし</p>
<p>23(月) メープルごまがし</p> <p>ホイコーロー</p> <p>ごはん</p> <p>水餃子スープ</p>	<p>24(火) ス克蘭ブルエッグ</p> <p>マカロニのクリーム煮</p> <p>あげパン(喜小、真小、米小、三中)</p> <p>あみパン(その他の学校)</p>	<p>25(水) ニューサマーオレンジ</p> <p>千切りイリチー</p> <p>ごはん</p> <p>ゆし豆腐</p>	<p>26(木) ヨーグルト</p> <p>キャベツのメンチカツ</p> <p>ツナとトマトのスパゲティ</p>	<p>27(金) いわしの梅煮</p> <p>ごはん</p> <p>大根のそぼろ煮</p>
<p>30(月) ガバオライス</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>31(火) オレンジ</p> <p>さばのみそあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p>	<p>○5月の糸満産の野菜</p> <p>美らキャロット、金美にんじん、なす</p> <p>こまつな、ゴーヤー、ミニトマト</p>		<p>糸満市立学校給食センターHP 献立表や給食の写真を掲載♪</p>

## 6つの基礎食品群で 健康な生活を送ろう!!

6つのグループの食品の特徴を知り、食品群に偏りがないよう、いろいろな食品をとるようにしましょう。

<p>1群</p> <p>筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富</p>	<p>2群</p> <p>骨や歯をつくるカルシウムが豊富</p>	<p>3群</p> <p>皮膚や粘膜を健康に保つカロテンが豊富</p>
<p>4群</p> <p>病原菌への抵抗力を高めるビタミンCが豊富</p>	<p>5群</p> <p>体を動かすエネルギー源の炭水化物が豊富</p>	<p>6群</p> <p>効率のよいエネルギーになる脂質が豊富</p>

こんな食生活をしている人 過不足注意報発令中!

こんな生活していないかな?

野菜は好き! ほとんど食べないよ

3群・4群 不足注意報!

から揚げやコロッケ大好き! いっぱい食べているよ

6群 とりすぎ注意報!

野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。調理法を変えるなど工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。

油脂類を必要以上に多く摂取していると、肥満になったり生活習慣病を引き起こしてしまいますので、適量を心がけましょう。

Table with columns: 日 (Date), 曜日 (Day), こんだて (Menu), 主な材料と体内での働き (Main ingredients and their effects), 栄養価 (Nutritional value). Rows include dates from 2月 to 31日 and corresponding menu items like クラブジュシー, ごはん, あげパン, etc.

義務表示 : 卵...卵、乳...乳及び乳製品、麦...小麦、ピ...落花生、そ...そば、エ...えび、カ...かに
推奨表示 : あ...あわび、イ...いか、い...いくら、オ...オレンジ、キ...キウイフルーツ、牛...牛肉、く...くるみ、サ...さけ、さ...さば、豆...大豆、鶏...鶏肉
か...カシューナッツ、パ...バナナ、豚...豚肉、ま...まつたけ、も...もも、や...やまいも、り...りんご、ゼ...ゼラチン、ご...ごま、アモ...アーモンド
その他: ア...あさり、マ...マンゴー
※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
※醤油、酢、酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示していませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。
※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲されています。
(アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)
※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。