

# 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

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 kcl	26.8 g	18.0 g
中学		830 kcl	34.2 g	23.0 g

★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。

こ ん だ て	2(月)【こどもの日給食】	5月8日は「ゴーヤーの日」			6(金)【ゴーヤーの日給食】
	<p>□ かしわもち</p> <p>※かしわの葉は取ってたべましょう</p> <p>糸満産セイイカのから揚げ</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>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さみのサラダ</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)【アサの日の給食】</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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>なっとう</p> <p>筑前煮</p> <p>ごはん</p> <p>赤だし</p>
	<p>23(月)</p> <p>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) あみパン(その他の学校)</p>	<p>25(水)</p> <p>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)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ツナとトマトのスパゲティ</p> <p>キャベツのメンチカツ</p>	<p>27(金)</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>ごはん</p> <p>大根のそぼろ煮</p>
	<p>30(月)</p> <p>ガパオライス</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>31(火)</p> <p>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 美らキャロット、金美にんじん、なす 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><b>1群</b></p> <p>筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富</p>	<p><b>2群</b></p> <p>骨や歯をつくるカルシウムが豊富</p>	<p><b>3群</b></p> <p>皮膚や粘膜を健康に保つカロテンが豊富</p>
<p><b>4群</b></p> <p>病原菌への抵抗力を高めるビタミンCが豊富</p>	<p><b>5群</b></p> <p>体を動かすエネルギー源の炭水化物が豊富</p>	<p><b>6群</b></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?

野菜はきらい!  
ほとんど食べないよ

**3群・4群  
不足  
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。

から揚げやコロッケ大好き!  
いつもいっぱい食べているよ

**6群  
とりすぎ  
注意報!**

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。

日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			栄養価	
			(あか) 血 や 肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	小 学 校	中 学 校
2	月	クープジュシー ⑦豚、鶏、豆 糸満産セイイカのから揚げ ⑦イ、豆 糸満産ミニトマト ⑦なし かしわ餅 ⑦なし	ぶたにく、チキアギ、こんぶ かつお節 いか 小豆	こめ、むぎ、大豆油 ジャガイモ、大豆油 さとう、上新粉、水あめ	しいたけ、にんじん、ねぎ ミニトマト	C 665 P 25.3 F 20.0	C 753 P 28.5 F 22.4
6	金	ごはん ⑦なし 糸満産やさしいカレー ⑦豚、鶏、豆、麦、乳、牛 ゴーヤとささみのサラダ⑦鶏 ごまドレッシング ⑦麦、豆、ご パッションフルーツゼリー⑦なし	とりにく、豚レバー、脱脂粉乳 ぎゅうにく、大豆 とりにく、かんでん	こめ 大豆油、こむぎこ、マーガリン、ラード パーム油、さとう、トウモロコシ油 さとう ごま さとう、水あめ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト こまつな、にんにく、ショウガ、ネギ、マッシュルーム ゴーヤ、カリフラワー、コン、たまねぎ しいたけ パッションフルーツ、シークワーサー	C 663 P 22.5 F 20.0	C 819 P 26.4 F 22.4
9	月	ごはん ⑦なし 利休汁 ⑦鶏、豆、ご 豚丼 ⑦豚、豆	とりにく、絹厚揚げ、かつお節、みそ ぶたにく	こめ ごま 大豆油、三温糖、ジャガイモ、大豆油	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ こんにやく、にんじん、たまねぎ、こまつな たけのこ、にんにく、ショウガ	C 584 P 26.5 F 16.7	C 730 P 31.3 F 18.9
10	火	あげパン (兼小、兼中) ⑦麦、乳、豆、アモ コッパパン (その他の学校) ⑦麦、乳、豆 いちごジャム (兼小、兼中以外) ⑦なし ミートボール⑦豆、鶏、豚、牛 ポークビーンズ ⑦豚、豆、麦、鶏	脱脂粉乳、きな粉 脱脂粉乳 とりにく、ぶたにく、ぎゅうにく ぶたにく、だいち、ひよこまめ えんどうまめ、いんげんまめ	こむぎこ、さとう、ショートニング 大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖 こむぎこ、さとう、ショートニング さとう デンプン、水あめ、大豆油、さとう、植物油 さとう、こむぎこ、じゃがいも、ラード 三温糖、大豆油、トウモロコシ油	いちご たまねぎ、にんじん、キャベツ トマト、たまねぎ、にんにく、にんじん	C 600 P 25.7 F 17.2	C 680 P 29.2 F 18.9
11	水	きつねうどん (麺) ⑦麦 きつねうどん (汁) ⑦豆、鶏 かきあげ ⑦麦、豆 バナナ ⑦なし ごはん ⑦なし マーボーなす ⑦豚、豆、麦、ご、鶏 アセロラポンチ ⑦豆、も、り	油揚げ、なると、とりにく、かつお節	うどん (小麦) 三温糖 小麦粉、パーム油、大豆油 ベーキングパウダー	長ねぎ、こまつな たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゆんぎく バナナ	C 598 P 21.7 F 22.0	C 737 P 25.1 F 29.2
12	木	ごはん ⑦なし マーボーなす ⑦豚、豆、麦、ご、鶏 アセロラポンチ ⑦豆、も、り	ぶたにく、だいち、豚レバー、とうふ 餅、みそ	こめ 大豆油、ごま油、三温糖、さとう ジャガイモ、植物油 さとう、水あめ はちみつ、でんぷん	にんじん、たまねぎ、なす、しいたけ、ニラ きくらげ、にんにく、ショウガ、トマト もも、洋なし、パイン、さくらんぼ、ぶどう アセロラ、シークワーサー、りんご	C 710 P 24.9 F 18.5	C 877 P 29.5 F 20.6
13	金	ごはん ⑦なし シブイのみそ汁 ⑦豚、豆 2色のにんじんソテー ⑦卵、豆 シークワーサーゼリー ⑦なし	豚肉、とうふ、わかめ、みそ、かつお節 ツナ、たまご	こめ 大豆油 さとう	とうがん、こまつな にんじん、金美人参、たまねぎ、ニラ シークワーサー	C 579 P 24.3 F 16.1	C 717 P 28.7 F 17.9
16	月	ごはん ⑦なし すまし汁 ⑦鶏、豆 ひじきいため ⑦豆 小魚の蜜がらめ⑦豆、ご、アモ やきそば ⑦麦、豚、豆、り ホキ天玉揚げ ⑦麦、豆 豆乳プリンタルト ⑦豆	とりにく、とうふ、なると かつお節 ツナ、ひじき、だいち、油揚げ カエリ※、だいち	こめ 三温糖、大豆油 アーモンド、ゴマ、水あめ、三温糖	だいこん、こまつな、えのきたけ にんじん、こんにやく	C 608 P 27.4 F 20.3	C 757 P 32.3 F 23.0
17	火	やきそば ⑦麦、豚、豆、り ホキ天玉揚げ ⑦麦、豆 豆乳プリンタルト ⑦豆	ぶたにく ほき、あおさ 豆乳	焼きそば (小麦)、大豆油 さとう、コーンスターチ 大豆油、パン粉、ミックス粉、ショートニング さとう、米粉、ショートニング、コーンフラワー でんぷん、加工油脂、植物油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン にんにく、トマト、りんご	C 608 P 22.1 F 28.0	C 686 P 25.4 F 31.1
18	水	ごはん ⑦なし キムチなべ ⑦豚、豆、り、さ、ご 中華ポテト ⑦豆	ぶたにく、あつあげ、みそ かつお節	こめ はるさめ、三温糖、ごま油 さとう、大豆油 さつまいも、植物油、グラニュー糖 水あめ、黒糖、大豆油	えのきたけ、しめじ、こまつな、にんじん たまねぎ、はくさい、ショウガ、リンゴ にんにく、とうがらし	C 633 P 23.0 F 17.5	C 815 P 27.0 F 20.6
19	木	ごはん ⑦なし シカムドゥチ ⑦豚 フイリチー⑦麦、豆、卵、豚	ぶたにく、かまぼこ、かつお節 たまご、ベーコン	こめ 大豆油、麩、植物油	とうがん、こんにやく、しいたけ、ショウガ にんじん、キャベツ、ニラ	C 642 P 30.7 F 18.3	C 797 P 36.4 F 20.5
20	金	ごはん ⑦なし 赤だし ⑦豆、鶏 ちくぜんに ⑦鶏、豆 なっとう ⑦豆	とうふ、わかめ、かつお節、みそ 煮干いわし とりにく、かつお節 なっとう	こめ 三温糖、大豆油 さとう	えのきたけ、こまつな にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん しいたけ、こんにやく	C 603 P 27.9 F 18.1	C 738 P 32.2 F 19.7
23	月	ごはん ⑦なし 水餃子スープ ⑦麦、ご、豆、鶏、豚 ホイコーロー ⑦豚、豆、麦、ご メープルごま菓子 ⑦ご、アモ	かつお節、だいち、ぶたにく とりにく ぶたにく、みそ	こめ こむぎこ、米粉、植物油 ラード、さとう、でんぷん 大豆油、三温糖、ごま油、植物油 ジャガイモ、さとう ゴマ、水あめ、アーモンド、メープルシロップ 黒糖、中ざら糖、でんぷん	にんじん、だいこん、チンゲンサイ、しいたけ ショウガ、キャベツ、ねぎ キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、赤ピーマン たけのこ、にんにく、ショウガ、トウガラシ	C 642 P 25.1 F 18.6	C 775 P 29.0 F 19.8
24	火	あげパン (兼小、真小、米小、三中) ⑦麦、乳、豆、アモ あみパン (その他の学校) ⑦麦、乳、豆 マカロニのクリーム煮 ⑦鶏、麦、乳、豆 スクランブルエッグ⑦卵、豚、豆	脱脂粉乳、きな粉 脱脂粉乳 とりにく、白いんげん豆、脱脂粉乳 白花生 たまご、ウインナー	こむぎこ、砂糖、ショートニング 大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖 こむぎこ、卵、ショートニング マカロニ (小麦)、じゃがいも こむぎこ、大豆油、マーガリン 大豆油	にんじん、たまねぎ、こまつな、ウケビ たまねぎ、コン、あおまめ、赤ピーマン	C 662 P 27.9 F 24.4	C 763 P 32.0 F 27.4
25	水	ごはん ⑦なし ゆしどうふ ⑦豆 千切りイリチー ⑦豚、鶏、豆 ニューサマーオレンジ ⑦オ	ゆしどうふ、かつお節 ぶたにく、チキアギ、こんぶ、かつお節	こめ 大豆油、三温糖	ねぎ にんじん、角切大根、こんにやく ニューサマーオレンジ	C 624 P 24.5 F 19.1	C 773 P 28.8 F 21.5
26	木	ツナとトマトのスパゲティ ⑦麦、豆 キャベツのメンチカツ ⑦豚、鶏、麦、豆 ヨーグルト ⑦乳、ゼ	ツナ ぶたにく、とりにく 脱脂粉乳、全粉乳、ゼラチン、寒天	スパゲティ (小麦)、大豆油、三温糖 大豆油、パン粉、こむぎこ、植物油 コーンフラワー、でんぷん さとう	にんじん、たまねぎ、コン、こまつな、トマト エリンギ、にんにく キャベツ	C 599 P 22.9 F 23.1	C 715 P 26.5 F 28.0
27	金	ごはん ⑦なし 大根のそぼろ煮 ⑦豚、豆 いわしの梅煮 ⑦なし	ぶたにく、だいち、あつあげ かつお節 いわし	こめ 三温糖、ジャガイモ、大豆油 さとう、ジャガイモ	だいこん、にんじん、こんにやく、あおまめ ショウガ 梅肉、しそ	C 652 P 28.8 F 23.6	C 817 P 34.8 F 27.1
30	月	ごはん ⑦なし わかめスープ ⑦鶏、豆、ご ガパオライス ⑦豚、鶏、豆	とりにく、わかめ、絹厚揚げ、かつお節 ぶたにく、とりにく、だいち、餅、みそ ぶたレバー	こめ ごま、ごま油 大豆油、三温糖	しいたけ、こまつな たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、コン、エリンギ にんにく、バジル粉	C 592 P 28.0 F 18.9	C 741 P 33.2 F 21.1
31	火	ごはん ⑦なし けんちん汁 ⑦鶏、豆 さばのみそあかけ⑦さ、豆、ご オレンジ ⑦オ	とりにく、とうふ、かつお節 さば、みそ	こめ さといも、じゃがいも ジャガイモ、大豆油、三温糖、ごま	だいこん、にんじん、長ねぎ しょうが オレンジ	C 696 P 25.7 F 25.4	C 866 P 30.6 F 29.8