

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。

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	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	1(月)	2(火) こどもの日	<p><b>5月5日は端午の節句</b></p> <p>端午とは、中国で「月のはじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は逆でくむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。</p>		
	小学校	E 599 P 22.5 F 18.3			
中学校	E 704 P 26.0 F 19.6	E 791 P 23.7 F 21.8			
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	小学校	E 594 P 21.5 F 16.0	E 524 P 22.1 F 11.9	E 559 P 20.5 F 20.6	E 583 P 21.5 F 18.0
中学校	E 706 P 25.1 F 17.7	E 626 P 25.8 F 12.7	E 769 P 25.7 F 32.5	E 732 P 26.4 F 22.4	E 691 P 34.9 F 15.6
こ ん だ て	15(月) 沖縄本土復帰の日	16(火)	17(水)	18(木)	19(金) 食育の日
	小学校	E 639 P 24.6 F 19.7	E 620 P 22.6 F 17.5	E 561 P 23.1 F 15.9	E 553 P 20.3 F 15.3
中学校	E 756 P 28.5 F 22.2	E 741 P 26.2 F 19.3	E 657 P 25.3 F 17.2	E 656 P 23.2 F 16.8	E 712 P 26.5 F 27.0
こ ん だ て	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
	小学校	E 603 P 26.5 F 23.5	E 536 P 19.8 F 16.1	E 701 P 22.2 F 17.4	E 589 P 21.3 F 20.2
中学校	E 719 P 32.4 F 27.9	E 672 P 23.2 F 18.1	E 838 P 25.6 F 19.3	E 687 P 24.1 F 22.2	E 631 P 28.2 F 21.2
こ ん だ て	29(月)	30(火)	31(水)	<p><b>【5月給食予定】</b></p> <p>1(月) 大道小(遠足)</p> <p>9(火) 仲井真小(遠足)</p> <p>12(金) 真地小、与儀小(遠足)</p> <p>15(月) 真和志中(日曜参観代休)</p> <p>22(月) 仲井真小、大道小、石田中、仲井真中(日曜参観代休)</p> <p>29(月) 壺屋小、真地小(日曜参観代休)</p>	
	小学校	E 611 P 24.9 F 21.4	E 595 P 22.4 F 16.0		
中学校	E 733 P 29.3 F 24.4	E 701 P 25.8 F 17.8	E 611 P 26.2 F 21.4		

【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き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。おにぎりやパンだけでなく、おかずや汁物を組み合わせ栄養バランスのよい朝食を食べましょう。



きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つまみ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

学校給食はどのように作られています

- ・いろいろな食品を幅広く使用
- ・安全でおいしい給食
- ・生活習慣病の予防の配慮
- ・噛み応えのある料理
- ・食文化の継承
- ・楽しい給食



食数 3300食  
 所長 1人 副所長 1人  
 事務 3人 栄養士 2人  
 調理員 21人 配送 8人  
 ボイラーマン 1人