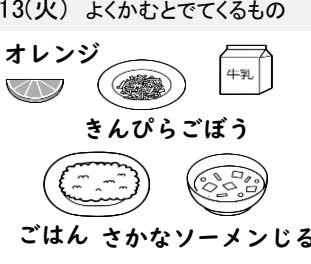
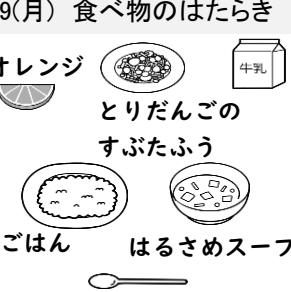
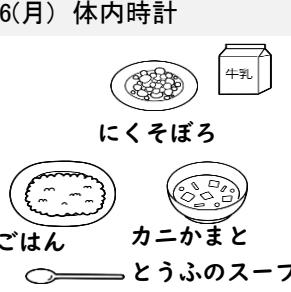
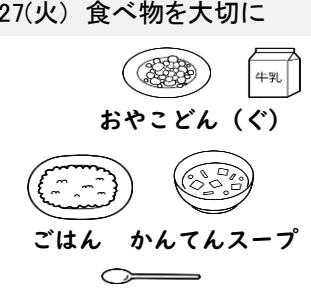


5月の予定献立表

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう

食品群	体内でのたらき
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	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	○5月の糸満産の野菜は: こまつな、にんじん、 ゴーヤーです。		☆ 5月8日は「ゴーヤーの日」です ☆ JAおきなわ糸満支店ファーマーズ 「うまんちゅ市場」よりゴーヤー260kgを 寄贈していただきました! さっぱりとしたサラダにして給食に出します。 おいしくいただきましょう。	1(木) 体調を整える栄養素 ぶたにくのコロッケ ごはん 大こんのうまに	2(金) 糸満産セイイカ こくとうアガラサー クープ(こんぶ) 糸満さん セイイカの からあげ
	5月の欠食 1(木) 米須小、三和中 2(金) 兼城小、高嶺小、喜屋武小、米須小、 糸満南小、西崎小、三和中、潮平中 7(水) 西崎中 9(金) 糸満小、潮平小 19(月) 糸満小、潮平小、糸満南小 22(木)、23(金) 喜屋武小5・6年 30(金) 糸満小、真壁小、糸満南小、 糸満中		7(水) 利休汁(りきゅうじる) ミニたいやき ひじきいため ごはん りきゅうじる	8(木) ゴーヤーの日 ごまドレッシング ゴーヤーと ささみのサラダ ごはん チキンカレー	9(金) 早寝早起き朝ごはん とうがんのそぼろに ごはん もずくのみそしる
こ ん だ て	12(月) アセロラの日 	13(火) よくかむとでてくるもの 	14(水) コッペパンの由来 チリコンカン きなこあげパン ABC コンソメスープ	15(木) 本土復帰の日 パイン クレープ あつやきたまご ごはん につけ	16(金) 魚の栄養 いわしのうめに ごはん にくじやが
こ ん だ て	19(月) 食べ物のはたらき 	20(火) 食べるときのしせい 	21(水) 腸内環境 ヨーグルト スパゲティ ナポリタン	22(木) チャンプルーとタシヤー ^{フータシヤー} わかめごはん ゆしどうふ	23(金) 味を感じるしきみ ナツツと さかな なすみそいため ごはん たまごスープ
こ ん だ て	26(月) 体内時計 	27(火) 食べ物を大切に 	28(水) 日本のおはし文化 こくとうまんじゅう カレーうどん きびなごの からあげ	29(木) 成長期に不足しがちな栄養素 ひじきしゅうまい ごはん マーボー大こん	30(金) ユッカヌヒー(旧暦5/4) あまがし クープイリチー ^{クレープ} ごはん うちなーみそしる

○野菜の食べる部分と育つ時期について

野菜はおもに、葉を食べるもの、実を食べるもの、花やつぼみを食べるもの、くきを食べるものの、根を食べるものに分けられます。育つ時期との関係も見ていきましょう。

