

※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 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す。 | 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 ジュシー セーイカの 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  糸満市立 学校給食センターHP レシピも掲載中！！ | | | 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 |
| | 12(月) アセロラの日  アセロラポンチ  ごはん ちゅうかどん(ぐ) | 13(火) よくかむとでてくるもの オレンジ  きんぴらごぼう  ごはん さかなソーメンじる | 14(水) コッペパンの由来  チリコンカン  きなこあげパン 潮平小・高嶺小 ABC 潮平中・高嶺中・兼城中 コンソメ コッペパン 上記以外の学校 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 にくじゃが | |
| | 19(月) 食べ物のほたらき オレンジ  とりだんごの すぶたふう  ごはん はるさめスープ | 20(火) 食べるときのしせい  もずくどん(ぐ)  ごはん すましじる | 21(水) 腸内環境  ヨーグルト  スパゲティ メンチカツ 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) 味を感じるしくみ ナッツと さかな  なすみそいため  ごはん たまごスープ | |
| | 26(月) 体内時計  にくそぼろ  ごはん カニかまと とうふのスープ | 27(火) 食べ物を大切に  おやこどん (ぐ)  ごはん かんてんスープ | 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  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、根を食べるものに分けられます。育つ時期との関係も見えていきましょう。

葉を食べる野菜
ほうれん草や小松菜、白菜など、寒い冬に旬を迎える野菜が多く、これらを「葉物野菜」といいます。キャベツのように春と冬の2回旬があるものもあります。また、たまねぎは実のように見えますが、葉のつけねの太った部分を食べています。



花やつぼみを食べる野菜
ブロッコリーは、小さなつぼみがたくさんついた部分を食べる野菜です。ほかにふきのとうやみょうがなどがあり、冬から春にかけて、花が咲く前に収穫するものが多いです。



実を食べる野菜
トマトやきゅうり、なすなど、夏に旬を迎える野菜が多く、「実物野菜」といいます。水分やカリウムを多くふくみ、熱くなった体を冷やす働きをする野菜が多いのも特徴的です。



くきを食べる野菜
アスパラガスやたけのこなど、春に土から出たばかりのやわらかい部分を食べる野菜が多いです。また、じゃがいもやれんこんなど、土の中(地下)のくきを食べる野菜もあります。



根を食べる野菜
大根やにんじん、ごぼうなど、秋から冬にかけて旬を迎える野菜が多くあります。食物せんいが多く、おなかの調子を整える野菜が多いのも特徴的です。



はる 春 春に美味しいお豆
まめ



た 食べているときは…
おかわり
じゃけんしよー！



はる 春 春に美味しいお豆が
たくさんとれます。
まめ
しょう しょうの味を楽しみましょう。



きゅうしゅく 給食が始まります！
あせらずに、よくかんで味わって
いただきます。

