

令和2年度

5月予定献立表

石垣市立学校給食センター：TEL 82-4877

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き		
赤	主に血や肉となり体をつくる		
黄	エネルギーとなり体を動かす		
緑	体の調子を整える		
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質



毎月19日は「食育の日」

栄養目標	小学校	朝ごはんを ^{あさ} しっかり ^た 食べよう
	中学校	
指導内容	小学校	朝ごはんの ^{あさ} 役割 ^{やくわり} を ^し 知り、 美味しく ^{おい} 食べる ^た 工夫 ^{くふう} をしよう
	中学校	

正しく配^事ぜん☆楽しく食
～配ぜんクイズ?～

どこに何をおくのか

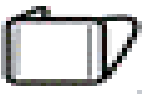
- 主食(ご飯・パン)
○汁もの ○おかず
○くだもの・デザート
○牛乳 ○はし・スプーン

4汁もの 5牛乳 6はし・スプーン

きちんと身支度をしよう！



清潔な給食着・エプロン ぼうしや三角巾



マスク

しっかり手洗いして、
きれいなハンカチで
手をふこう！



好き嫌いしないで何でも食べよう！



ちよっぴり・・

成長と体に合った量を食べよう！

		月			火			水			木			金		
		11			12			13			14			15		
こんだて																
	赤	牛乳 ふた肉 卵 豆腐 みそ わかめ			牛乳 ふた肉 とり肉 かまぼこ			牛乳 とり肉 ウインナー 豆腐 卵 魚のすり身			牛乳 とり肉 ベーコン 卵 チーズ MIXビーンズ			牛乳 牛肉 卵 厚揚げ わかめ		
	黄	精白米 三温糖 大豆油			八重山そば ごま ドレッシング			精白米 マーガリン 片栗粉			パン ドレッシング			精白米 三温糖 ごま油 ごま		
	緑	パパイア 人参 玉ねぎ ほうれん草 白ねぎ			ねぎ 生姜 きゅうり 大根 人参 ごぼう			玉ねぎ 人参 ビーマン コーン グリーンピース ニラ			人参 玉ねぎ セロリ キャベツ インゲン マッシュルーム きゅうり ブロッコリー ナス カリフラワー スズキニ パプリカ			白ネギ にんにく もやし 小松菜 人参 コーン		
栄養価	小学	662	25.5	19.3	547	23.5	18.9	676	23.7	26.4	640	24.5	29.1	615	21.6	28.5
	中学	796	30.8	22.7	648	28.1	22.0	811	27.6	30.1	813	30.5	36.2	681	25.6	34.5
こんだて		18			19			20			21			22		
																
	赤	牛乳 つくね 厚揚げ わかめ のり みそ			牛乳 ふた肉 ちくわ			牛乳 とり肉 卵 みそ 白花豆			牛乳 とり肉 マグロフレーク 豆腐			牛乳 ベーコン まぐろ 平かまぼこ 厚揚げ みそ		
	黄	精白米 三温糖 ごま油			うどん 大豆油 さつま芋			精白米 ドレッシング パン粉 大豆油			パン じゃが芋 さつま芋 ルウ バター 小麦粉 ドレッシング			精白米 大豆油		
緑	大根 人参 ごぼう たけのこ レンコン きくらげ インゲン 小松菜 しめじ			キャベツ 人参 たけのこ しいたけ 小松菜 レーズン グレープフルーツ			人参 しめじ ほうれん草 白菜 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ			玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ 小松菜 コーン			パパイア 人参 ニラ 生姜 大根 小松菜			
栄養価	小学	746	24.3	20.6	649	23.6	22.9	551	27.6	19.7	734	28.5	28.0	715	23.3	15.7
	中学	911	28.7	24.4	717	27.6	26.3	691	34.4	23.6	921	35.0	33.8	577	28.0	18.0
こんだて		25			26			27			28			29		
																
	赤	牛乳 とり肉 大豆			牛乳 ベーコン とり肉			牛乳 とり肉 平かまぼこ 薄揚げ ポークランチョ みそ もずく			牛乳 とり肉 ふた肉 MIXビーンズ			牛乳 ポークランチョ 平かまぼこ 木綿豆腐 絹厚揚げ わかめ 卵 みそ		
	黄	精白米 じゃが芋 ルウ 小麦粉 大豆油 白玉団子			スパゲティー オリーブオイル			精白米 モチ玄米 大豆油			パン ルウ 小麦粉 マーガリン ドレッシング			精白米 大豆油		
緑	玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー 果物缶詰			玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ にんにく バジル			ねぎ ごぼう しいたけ 玉ねぎ 人参 からし菜			玉ねぎ 人参 枝豆 グリーンピース きゅうり キャベツ			ゴーヤ 人参 冬瓜 もやし 小松菜			
栄養価	小学	740	22.4	20.5	619	22.9	26.0	629	24.1	22.2	659	28.6	26.5	611	24.1	19.6
	中学	907	26.8	24.2	757	28.5	31.2	778	29.1	26.5	819	35.0	31.6	735	28.7	23.0