

# 令和2年 5月の予定献立表

南城市学校給食センター  
電話番号 948-7145

食品群	体内ではたらしき
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	体の調子をとのえる

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 kcal	26.9 g	18.0 g
中学	830 kcal	34.3 g	23.1 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。

こ  
ん  
だ  
て

あ  
か  
き  
み  
ど  
り

★ご入学・ご進級おめでとうございます★  
本年度も安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるような美味しい給食づくりに努めていきたいと思ひます。  
ご理解・ご協力のほど、よろしくおねがいいたします。

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
こ ん だ て	オレンジ はるまき きびごぼん マーボー豆腐	タンドリーチキン ごまあえ ごはん とんじる	メロン フーイリチー わかめごはん ゆしどうふ	あじつけもずく まぐろフライ フーチーバージュシー	むしハム コールスローサラダ くらこめこ クラムチャウダー しょくパン
あ か	牛乳、とうふ、ぶたにく、赤みそ	牛乳、ぶたにく、とうふ、白みそ、赤みそ とりにく、ヨーグルト	牛乳、わかめ、ゆしどうふ、たまご、 ポーク、ツナ	牛乳、ぶたにく、うすあげ、かまぼこ まぐろ、もずく	牛乳、あさり、ベーコン、わかめ、ハム
き	こめ、もちきび、だいた油、さとう ごま油、でんぶん、はるまめ、こむぎこ	こめ、ごま、さとう、じゃがいも	こめ、ふ、だいた油	こめ、おむぎ、だいた油、こむぎこ パン粉	黒米、こむぎこ、さとう、ショートコ 、じゃがいも、マーガリン、生クリーム
み ど り	にんじん、たまねぎ、にら、わか、 しょうが、しいたけ、キャベツ、れん	にんじん、だいこん、こまつな、もやし きゅうり、ごぼう、ねぎ、こんにやく	ねぎ、にんじん、キャベツ、にら メロン	にんじん、しいたけ、よもぎ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 れん、キャベツ、きゅうり、コー

### 給食の前には、必ず手を洗ひましょう

#### 上手な手洗ひ方法

- 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 手のひら、手のこ、指の間、指先、手首を順に洗う
- 水ですっきりと洗い流す
- 清潔なハンカチやタオルでふく

### 端午の節句と食べ物

#### ちまき

中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。

#### かしわもち

あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願ひを込めて使われる。

#### たけのこ

成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願ひを込めて食べられる。

#### カツオ

初カツオの旬の時期でもあり、「勝負」にかけた縁起物として食べられる。

学校給食費は、期限内に納めましよう。