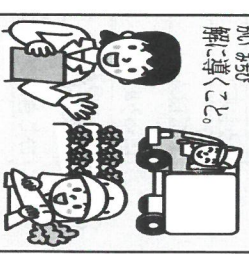


いきみっ子スマイルランチ5月号


H31

大宜味学校給食センター
大宜味村饗波2204-1
電話：0980-44-3774
※天候、材料などの都合によ
り献立を変更することがあります

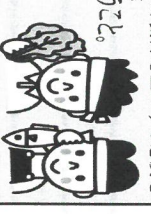
7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に算入すること。




6 わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。




5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



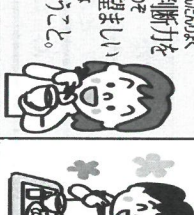
4 食生活が自然の恵みの上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。




3 学校生活を豊かにし、明るい社性及び協同の精神を養うこと。



2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



学校給食は7つの目標があります

日付	こんだてめい	赤の食品 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 からだの調子をととのえる	ちようみりよう
毎日	牛乳	ぎゆううにゆう	こめ わぎ	たけのこ えのき	みりん シょうゆ しお かつおだし
7 (火)	生姜も 麗のぼり揚げ きんぴらごぼう かしろ かもち	わかめ ししゃも たまご ぶたにく	こむぎこ ぼんこ ごま あぶら あぶら さとう かしわもち めん あぶら	しょうが ごぼう こんにやく にんじん いんげん	さけ シょうゆ みりん しお
8 (水)	じゃーじゃー類(めん) じゃーじゃー類(肉みそ) じゃーじゃー類(ナムル)	ぶたにく だいず みそ ぎようざ ヨーグルト	さとう ごま あぶら こめ わぎ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし にんじん どうみょう コーン ゴーヤー	テンメンジャン シょうゆ さけ みりん シょうゆ しお す
コーヤ の日	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	あぶら	バナナ いちご フルーツカクテル	
9 (木)	まぎはん 豚汁 かきあげ ひじき炒め くだもの 黒糖パン	ぶたにく みそ だいず たまご ひじき あぶらあげ とりにく	じゃがいも あぶら さつまいも こむぎこ あぶら じゃがいも あぶら パン	にんじん こんにやく しめじ ごまつな ごぼう にんじん たまねぎ どうみょう もやし にんじん あおりんご(予定)	かつおだし しお カレーパンダー シょうゆ みりん しお
10 (金)	マッシュルームスープ 魚フライ	とりにく きゆううにゆう けんさん 卵産カジキ(予定) たまご レツドキドニー だいず ひよこまめ とりにく	じゃがいも こむぎこ じゃーがリン あぶら マヨネーズ アセロラジュース	マッシュルーム にんじん たまねぎ セロリ コーン パセリ	とりだし しお こしょう さけ しお こしょう
黒曜の日	アセロラゼリー		アセロラジュース	あおめめ きゆうり パイン りんご いちご フルーツカクテル	フレンチドレ アガー
13 (月)	ポークカレー ブロッコリーソテー	ぶたにく スキムミルク ベーコン ぎゆううにゆう	ぶたにく さとう こめ わぎ	プロッコリー コーン にんじん もも	カレーパンダー カレールウ ウスター デミグラス チャッツネ とりだし しお こしょう
14 (火)	おすくのみそ汁 すり身あげ 野菜のそぼろ炒め くだもの	もずく かまぼこ みそ さかなすりみ たまご だいず ぶたにく	じゃがいも でんぷん あぶら あぶら こめ わぎ さつまいも	しめじ ごぼう どうみょう ごまつな もやし にんじん しょうが にんにく ニューサーヤー(予定)	かつおだし しお シょうゆ しお こしょう
15 (水)	まぎはん クレープ マヨネの天ぷら ブーケニウサチー	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ たまご けんさん 卵産まぐる(予定) たまご	こめ わぎ さつまいも じゃがいも (米菓子) こめ わぎ	とうがん こんにやく しいたけ だいこん どうみょう にんじん シークラウザー	しお さけ シょうゆ しお ぶただし かつおだし さけ しお
沖縄 復帰 記念日	はちやぐみ まぎはん	はちやぐみ	はちやぐみ (米菓子) こめ わぎ		す シょうゆ しお
16 (木)	八宝菜 ☆ しゅうまい ココナッツごま菓子 あげパン	ぶたにく いか あさり うずらたまご ぶたにく	さとう でんぷん あぶら しゅうまいかわ さとう でんぷん あぶら ごま さとう みずあめ パン さとう あぶら	たけのこ たまねぎ もやし にんじん しいたけ きくらげ しょうが にんにく ちんげんさい しょうが にんにく おから たまねぎ しょうが にんにく ココナッツ	シょうゆ みりん さけ オイスター しお シょうゆ しお
17 (金)	ミネストローネスープ おきな	とりにく だいず ホキ チーズ	マカロニ あぶら あぶら	たまねぎ セロリ キヤベツ トマト にんにく	さけ しお こしょう しお しお こしょう ローリエ
よい歯	種美あえ	とうふ かまぼこ	アーマゾンド マヨネーズ さとう	なのほな ごぼう にんじん	シょうゆ シょうゆ マスタード

種類あえ ← かみかみ

日付	こんだてめい	赤の食品 ● 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品 ◆ 熱や力になる	緑の食品 ▲ からだの調子をととのえる	ちょうみりよう
20 (月)	麦ごはん		こめ むぎ		みりん
	豚丼(真)	ぶたにく	さとう あぶら	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく いんげん にんにく	みりん しょうゆ さけ
	さんぱいじる 三平汁	さけ (魚)	じゃがいも どんぶん	にんじん だいこん しょうが	しょうゆ さけ
21 (火)	めたみそあえ ☆♪	いか ちくわ わかめ みそ	さとう	ながねぎ きゅうり	みりん す からし しお
	とうもろこし			とうもろこし	
	麦ごはん		こめ むぎ		しょうゆ みりん かつおだし しお
22 (水)	にゅうめん	かまぼこ	そうめん	しいたけ なのはな	しょうゆ みりん かつおだし しお
	揚げ豆腐	豆腐 たまご とりにく	さとう あぶら ごま	おから たまねぎ とうみよう	しお しょうゆ
	ひじきのツナ和え	ひじき ツナ	さとう	きゅうり だいこん にんじん	す しょうゆ しお
23 (木)	ソーメンタンチー	ツナ	そうめん あぶら	にんじん たまねぎ きくらげ にら こまつな	しょうゆ しお
	シナイソシメ	あつあげ とりにく こんぶ みそ	あぶら	とうがん ほうれんそう にんじん	かつおだし
	からたまごやき 唐草たまごやき	たまご とうふ	さとう あぶら	ピーマン しいたけ	しょうゆ しお
24 (金)	タピオカンゾサー	きなこ	タピオカ ペにいも さとう		しお
	カレーピラフ	とりにく	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく	さけ カレーパウダー しょうゆ しお とりだし
	豆苗サラダージュ	ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ マーガリン	とうみよう たまねぎ	しお しょう ローリエ とりだし
27 (月)	豆腐のカツ丼焼き	豆腐 だいず ぎゅうにゅう チーズ	こむぎこ マーガリン	たまねぎ あおまめ	しお しょう
	はんぺんフライ	はんぺん	こむぎこ パンこ あぶら		
	コッペンパン		パン		
28 (火)	ヌードルスーナ	とりにく	スパゲティ あぶら	たまねぎ セロリ マッシュルーム	しお しょう しょうゆ とりだし
	ソーセージ	ソーセージ	あぶら	たまねぎ きくらげ にんにく トマト	しお ケチャップ ウスター こしょう ワイン チリパウダー
	チリピーンズ	きんときまめ だいず ぎゅうにく	どんぶん あぶら マヨネーズ さとう	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん だいこん	しょうゆ マスタード
29 (水)	ごぼろチツナスサラダ	チーズ		しいたけ にんじん にら	しお しょうゆ かつおだし
	くだもの			しいたけ	
	なつとう				
30 (木)	あんかけ中華めん(めん)	ぶたにく ちきあぎ こんぶ	こめ むぎ あぶら		しお しょうゆ かつおだし
	あんかけ中華めん(あん)	ぶたにく	さとう あぶら どんぶん	はくさい にんじん もやし きくらげ しょうが	さけ オイスター しょう しょうゆ こしょう
	グルクンのからあげ	グルクン	こむぎこ どんぶん あぶら	きゅうり だいこん にんじん	す しょうゆ
31 (金)	ささみの中華あえ	とりにく わかめ	さとう ごま		す しょうゆ
	ナッツ菓子 ★	だいず	アーモンド ピーナツ さとう		ココア
	そぼろ丼(ごぼろ)	とうふ ぶたにく とりにく だいず たまご	さとう あぶら	とうみよう	さけ みりん しょうゆ しお
中夜食	さつま汁	とりにく みそ	さといも あぶら	にんじん だいこん こんにやく こまつな	かつおだし
	チキンカツ	とりにく たまご	こむぎこ あぶら	にんにく	さけ しお こしょう
	お茶室 大宣味お茶ゼリー		さとう はちみつ	りよくちや ナタデココ パイン	アガー
31 (金)	バーガーパン		パン		
	レンズ豆スープ	レンズまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも こむぎこ マーガリン	たまねぎ にんじん セロリ	しお こしょう とりだし
	キャベツバーグ	とうふ とりにく たまご	こむぎこ マヨネーズ ごま	キャベツ にんにく	しお ナツメグ こしょう ケチャップ しょうゆ
ポパイサラダ	ハム			ほうれんそう とうみよう きゅうり にんじん コーン	あおじそパレ しょうゆ こしょう
フライドポテト	あおさのり	じゃがいも あぶら			しお

※ 3つの食品群のうち使われる量が最も多いものを太枠で表示してあります。