

令和6年

### 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  
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください。

食品群	体内でのほたらき
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

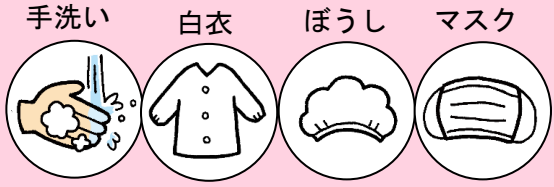
糸満学校給食センター  
 TEL: 098-994-5800

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	<p>〇5月の糸満産の野菜は： こまつな、茄子、 ゴーヤーです。</p> 	1(水) 新学期始まって1か月 ぶたにくのクロッケ ごはん こんさいのうまに	2(木) 糸満産セイイカ バナナ *バナナはトレーの上におき ましょう。 クープジュージー 糸満産セイイカ のからあげ	QRコード 糸満市立学校給食センターHP レシボも掲載中!!	
こ ん だ て	こどもの日 	7(火) 利休汁 たいやき ひじきいため ごはん りきゅうじる	8(水) 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 やさいカレー	9(木) コッペパン りんごタルト スクランブルエッグ コッペパン(その他学校) コンソメ あげパン(喜・米・真小・三中) スープ	10(金) カフェイン ヨーグルト チキンカツ スパゲティナポリタン
こ ん だ て	13(月) アセロラ アセロラポンチ ごはん ちゅうかどん	14(火) 鉄分 アーモンド メンチカツ ぜんりゅうふんパン マカロニの クリームスープ	15(水) 3Rでごみを減らそう シークワサーゼリー あつやきたまご ごはん につけ	16(木) 郷土料理 クープイリチー ごはん うちなーみそしる	17(金) 腸内環境 タルタルソース オレンジ しろみさかなフライ ごはん けんちんじる
こ ん だ て	20(月) よい姿勢 豚肉となすのみそ炒め たまごいり ごはん ちゅうかスープ	21(火) 栄養士の仕事 わふうにくだんご (小:1こ、中:2こ) ごはん すきやきふうに	22(水) ジュリエンスープ チリコンカン コッペパン(その他学校) あげパン(兼小中) スープ	23(木) こんにやく おさかなふりかけ しおにくじゃが ごはん すましじる	24(金) 健康的な食生活 黒糖まんじゅう コロッケ わふうパスタ
こ ん だ て	27(月) 魚について さばいりそぼろめし ごはん ごもくじる	28(火) お米 はるまき ごはん マーボーナス	29(水) 食べ物を大切に れいとうみかん フーイリチー ごはん もずくのみそしる	30(木) 朝ごはんは大切に マスケットゼリー きびなごの アーモンド たれかけ カレーうどん	31(金) ガバオライス ベビーチーズ ガバオライス ごはん やさいスープ

## 給食当番

忘れずにね!



★5月8日は「ゴーヤーの日」です♪★

この日は、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274kg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よ。



## 食品ロスはどのように発生するの?

食べられるのに捨てられている食品ロスは、身近なさまざまな場所で発生しています。



### 家庭

家庭では、野菜などの皮を厚くむいて食べられる部分を捨てたり、食べ残しをしたり、賞味期限や消費期限が切れて手をつけずにそのまま捨てたりすることなどにより食品ロスが発生しています。



### 食品メーカー・小売店・外食産業など

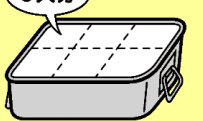
食品メーカーは期限切れの食品の返品やパッケージの印刷ミスなど、小売店は新商品の販売に合わせて撤去される食品など、外食産業は客が食べ残した料理などにより食品ロスが発生しています。

### ひとり分の量を

考えて盛りつけよう

汁物はよくかきまぜよう

等分にして、ひとり分の目安を考えよう  
 5人分



### 食缶はしっかり

持って運ぼう



### 配ぜん台を

きれいにふこう

