令和2年

5月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

天久学校給食センター
TEL: 917-3464
FAX: 867-9012

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=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650	21.1～32.5	14.4～21.6
	中学校	830	27～41.5	18.4～27.7

＊✦５月✦＊
給食目標

朝食の大切さを知ろう

５月の給食について
３・４月の給食欠食が相次ぎ、提供できなかったものを活用した献立作成をしています。季節や行事に見合わない日もありますが、みなさんも提供された給食の完食を目指して、食材を無駄にすることのないようしっかり食べましょう。

	21(木) 安岡中欠食	22(金) 安岡中欠食
こんだて	マーボー豆腐人気です	ごぼうサラダで噛むクセを
小学校	E 647 P 25.9 F 20.1	E 608 P 19.9 F 14.6
中学校		

	25(月) 天久小1、安岡中給食開始	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
こんだて	１年生にも食べやすく♪	中華の点心は人気です	人気メニューで午後も頑張ろう	沖縄食材を使用したみそ汁	花の金曜日にビタミン補給
小学校	E 708 P 22.4 F 21.8	E 684 P 24.1 F 25.4	E 653 P 24 F 28.5	E 588 P 24.4 F 17.9	E 579 P 16.9 F 19
中学校	E 816 P 25.5 F 22.8	E 830 P 28.4 F 29.3	E 780 P 28.1 F 34.2	E 704 P 28.5 F 20.3	E 660 P 18.8 F 21.2

詳細献立表（アレルギー）

※「詳細献立表 」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

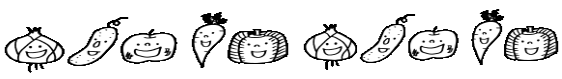
表示義務（特定原材料）7品目	その他
卵、乳、小麦、落花生（ピーナッツ）、えび、そば、かに	くるみ、魚卵、サバ、ナッツ、甲殻類、軟体類

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。
※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室（給食センター）までお問い合わせください。
※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	こんだて		（あか）おもに体をつくるもとになる食品	（きいろ）おもにエネルギーのもとになる食品	（みどり）おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料
21	木	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			マーボー豆腐	豆腐,豚肉,大豆,みそ	さとう,油,でん粉	にんにく,しょうが,人参,たまねぎ,しいたけ,長ネギ,竹の子	小麦
			バンサンスー	ハム（乳）	春雨,さとう,ごま油,ごま	きゅうり,もやし	
			くだもの			ぶどう	
22	金	牛乳	きびごはん		米,もちきび		
			肉じゃが	牛肉	油,さとう,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,こんにゃく,グリンピース	
			ごぼうサラダ	とりにく	ごま	ごぼう,にんじん,きゅうり,コーン	
			給食のり	のり,煮干し,かつお	さとう		小麦
25	月	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			ビーフストロガノフ	牛肉	小麦粉,乳なしマーガリン	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,マッシュルーム,グリンピース,パセリ	小麦
			グリーンサラダ			アスパラ,ブロッコリー,黄ピーマン	小麦
			いちごのお祝いゼリー（天久小・安岡中1）	豆乳	さとう,でん粉	いちご	
			りんごゼリー（安岡2・3年）		さとう	りんご	
26	火	牛乳	きびご飯		米,もちきび		
			ワンタンスープ	ワンタン（小麦）	ごま油	はくさい,にんじん,しめじ,ほうれん草,しいたけ,長ネギ	
			はるまき	豚肉	油,小麦粉,米粉,さとう,春雨	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しょうが	
			青菜の中華炒め	豚肉,油揚げ	さとう,油,でん粉	チンゲンサイ,竹の子,にんじん,もやし,しょうが,にんにく	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ
27	水	牛乳	ミートソーススパゲティ	牛肉,豚肉,大豆	麺（小麦）,黒糖,油	にんにく,にんじん,たまねぎ,セロリ,ピーマン	
			ささみチーズ巻	鶏肉,チーズ（乳）	小麦粉,パン粉,油	ほうれん草	
			さつまいもサラダ		さつまいも,卵なしマヨネーズ	きゅうり,キャベツ	
28	木	牛乳	麦ごはん		米,麦		
			うちなーみそ汁	豚肉,厚揚げ,みそ		とうがん,にんじん,チンゲンサイ,しめじ	
			おからイリチー	豚肉,おから	油	にんじん,たまねぎ,にら,きくらげ	
			手作りふりかけ	チリメン,かつおぶし,のり	ごま		
29	金	牛乳	ひじきごはん	鶏肉,ひじき,油揚げ	米,油	にんじん,こんにゃく,枝豆	
			しらすとおからのコロッケ	おから,しらす	じゃがいも,さとう,小麦粉,パン粉,米粉,油		
			パパイヤサラダ	かまぼこ		パパイヤ,きゅうり	小麦
			冷凍パイン		さとう	パイン	

私たちのからだの中には、もともと時を知り、一定のリズムでいろいろな働きをする“体内時計”があるといわれています。
1日（24時間）を周期とする、こうしたリズムを“日周リズム”あるいは“サーカディアンリズム”と呼びます。これは主として、地球の自転にともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられています。

早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持するうえからも重要なのです。

そこで重要なのが『朝食』です!!

１日にとる３食のうち、朝食が一番軽く、夕食が量・質ともに充実した内容のものを食べる傾向にあります。しかし、身体のサーカディアンリズムを考えると、昼間の活動をよりよくするためには、朝の食事をもっと重視する必要があります。昼間元気に活動し、生き生きと過ごすためには、朝食で色々な食べ物を組み合わせてしっかり食べることがよいのです♪