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。

真和志学校給食センター
TEL： 917-3460
FAX： 835-0141

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		C=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830	27.0～41.5g	18.4～27.7g

学校給食はこのように作られています

・いろいろな食品を幅広く使用
・安全でおいしい給食
・生活習慣病の予防の配慮
・噛み応えのある料理
・食文化の継承
・楽しい給食



食数	2620食
栄養士	２人
調理員	１５人
配送	６人

【栄養指導目標】・・・「朝食の大切さを知ろう」

朝食を食べないで学校にきている人はいませんか。
朝食は１日のエネルギーのもとです。朝食を食べると脳にエネルギーが届き、すっきり目覚め元気に活動することができます。
おにぎりやパンだけでなくおかずや汁物を組み合わせ栄養ﾊﾞﾗﾝｽのよい朝食を食べましょう。



【5月給食予定】

22日（金）・・・中学１年生給食開始

25日（月）・・・仲井真小1年生、真地小1年生
給食開始



	21(木)	22(金)
こんだて	 ナポリタン カリフラワーサラダ 牛乳	 ナスとひきにくのみそいため ごはん ちゅうかコーンスープ 牛乳
小学校	C 513 P 20.1 F 18.5	C 571 P 21.6 F 17.3
中学校	C 588 P 22.8 F 20.6	C 676 P 24.9 F 19.3

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
こんだて	 きゅうりのすのもの とうふしゅうまい むぎごはん にくじゃが 牛乳	 やさいチャンプルー ごはん シカムドゥチ 牛乳	 キャベツソテー ゆかりごはん ミネストローネ 牛乳	 ちゅうかポテト ひじきごはん だいこんのシークヮーサーあえ 牛乳	 チンジャオロース ごはん にくだんごスープ 牛乳
小学校	C 624 P 22.6 F 16.1	C 542 P 21.6 F 17.7	C 523 P 17.3 F 15.1	C 542 P 17.8 F 14.9	C 556 P 23.2 F 14.6
中学校	C 731 P 26.1 F 17.1	C 641 P 24.9 F 19.8	C 660 P 20.5 F 16.8	C 654 P 20.1 F 18.1	C 659 P 26.7 F 15.9

令和2年5月　詳細献立表（アレルギー）

真和志学校給食センター　917-3460

※「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	いか、いくら、キウイフルーツ、くるみ、さけ、もも

※　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。
※　給食センターで使用しているハム・ベーコン・ウインナーは、卵・乳は含まれていません。
※　給食センターで使用しているかまぼこは、卵・乳・エビ・カニ・イカは含まれていません。

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	ナポリタン	ベーコン、とりにく	スパゲッティ(小麦)、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく	
		カリフラワーサラダ		ドレッシング	カリフラワー、コーン、にんじん、きゅうり	
22	金	ごはん		こめ		
		ちゅうかコーンスープ	とりにく、わかめ	でんぷん	コーン、にんじん、ねぎ、えのき	
		ナスとひきにくのみそいため	ぶたにく、だいず、あつあげ、みそ	あぶら、さとう、でんぷん	なす、たまねぎ、ピーマン	
25	月	むぎごはん		こめ、むぎ		
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、いんげん	
		きゅうりのすのもの	わかめ	さとう	きゅうり、もやし、シークヮーサー	
		とうふしゅうまい	さかなすりみ、とうふ、だいず	あぶら、でんぷん、こむぎこ、さとう	たまねぎ、えだまめ、にんじん、しいたけ	小麦
26	火	ごはん		こめ		
		シカムドゥチ	ぶたにく、かまぼこ		こんにゃく、しいたけ、だいこん、しょうが	
		やさいチャンプルー	ぶたにく、とうふ、かつおぶし	あぶら	キャベツ、にんじん、にら	
27	水	ゆかりごはん		こめ、さとう	しそ	
		ミネストローネ	とりにく、ベーコン、あかいんげん豆、しろいんげんまめ	むぎ、マカロニ(小麦)、あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、トマト、にんにく	
		キャベツソテー	ウインナー	あぶら	カリフラワー、キャベツ、ピーマン、にんじん、にんにく	
28	木	ひじきごはん	ぶたにく、ひじき、かまぼこ	こめ、あぶら	にんじん、ねぎ、しいたけ	
		だいこんのシークヮーサーあえ		さとう	だいこん、にんじん、シークヮーサー	
		ちゅうかポテト		さつまいも、あぶら、さとう、こくとう		
29	金	ごはん		こめ		
		にくだんごスープ	とりにく、ミートボール(小麦)	はるさめ	いんげん、にんじん、ながねぎ	
		チンジャオロース	ぎゅうにく	あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、たけのこ、にんにく	魚介エキス、かき

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※給食費は、早めに納めましょう。