

4月の予定献立表



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

※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。

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
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

こ ん だ て	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます。          彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子ども達が楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。</p> <p>糸満市立学校給食センターHP レシピも掲載中！！</p>				
	10(月) 入学式	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
	17(月)	18(火)	19(水) 食育の日	20(木) 琉球りょうりの日	21(金)
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
	今日(月)	明日(火)	後日(水)	再来日(木)	再来日(金)



小学校1年生の保護者の方

小学校へ入学すると学校給食が始まります。学校生活に慣れるために11日(火)から13日(木)までは補食給食となります。この3日間は栄養面で不十分なので、家庭で補いましょう。



通常の給食は4月14日(金)から始まります。

- 10日(月) 入学式のため給食なし
- 11日(火) 牛乳、お祝いクレープ
- 12日(水) 牛乳、なかよしパン、りんごジャム
- 13日(木) 牛乳、黒糖パン、型抜チーズ、さくらゼリー
- 14日(金) ~通常の完全給食開始(他学年と同じ)



給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に持って食べよう	好ききらいをしなくて食べよう	口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう
食べている途中で立ち歩かないようにしましょう	食事中にきたない話はやめよう	よくかんで楽しく食べよう

進級おめでとう

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

〔学校給食法 第2条より〕

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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のできる判断力を増し、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵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。
- 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。
- 我が国や各地域の優れた食料の生産、流通及び伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を導くこと。

安全にすばやく！ 給食の準備をするこつ

- 給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう
- 衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう
- 当番以外の人は配膳が済んだら座って待とう



給食費

保護者の皆さまにご負担いただく給食費は食材料費のみで、それ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含まれません。子どもたちへ栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。



# 令和5年4月 アレルギー献立表

電話098-994-5800

※「アレルギー献立表」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。  
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の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。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	栄養価	
							小	中
10	月	牛乳 ごはんのなし うちなーみそ汁(豆・豚) フーイリチー(麦・豆・卵・豚) お祝いクレープ(豆)	豆腐、豚肉、みそ 卵、ベーコン(豚)、ツナ(豆)	こめ 麩(麦・豆)、大豆油	にんじん、とうがん、こまつな キャベツ、にんじん、にら	かつおだし	E 629 Kcal P 28.5 g F 20.9 g	E 777 Kcal P 33.9 g F 23.4 g
11	火	牛乳 揚げパン(薄小・薄中)(麦・乳・豆・アモ) 黒糖パン(麦・乳・豆(その他の学校)) 県産野菜のミネストローネ(豚・牛・豆) カリフラワーソーテー(豚・豆) お祝いクレープ(中1のみ)(豆)	きなこ、脱脂粉乳 ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆 ベーコン(豚) 豚肉	コッペパン(麦・乳・豆)、大豆油、アーモンド 三温糖、黒砂糖 黒糖パン(麦・乳・豆)	キャベツ、たまねぎ、なす、にんじん、エリンギ、 トマト、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン にんにく	コンソメ(牛・豆)	E 551 Kcal P 22.7 g F 18 g	E 639 Kcal P 25.8 g F 20.4 g
12	水	牛乳 ごはんのなし もずく入りすまし汁(豆) 厚揚げのみそ炒め(豆・豚)	※スケソウダラ・イトヨリ※もずく、油揚げ 厚揚げ、豚肉、大豆、みそ	こめ 大豆油、三温糖	えのきたけ、にんじん、こねぎしょうが キャベツ、にんじん、こまつな、たけのこ、しょうが	かつおだし	E 523 Kcal P 20.7 g F 15.9 g	E 656 Kcal P 24.3 g F 17.8 g
13	木	牛乳 ごはんのなし 若竹汁(なし) さば入りほろ飯(鶏・豚・さ・豆・ご)	わかめ 鶏肉、豚肉、さば、大豆	こめ 三温糖、ごま油、大豆油	たけのこ、だいこん、長ねぎ 青ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、コーン しょうが、にんにく	かつおだし	E 568 Kcal P 25.4 g F 16.8 g	E 710 Kcal P 30.1 g F 18.6 g
14	金	牛乳 ごはんのなし 豚野菜カレー(鶏・豚・豆・麦・乳・牛・り) フルーツポンチ(も・り)	鶏肉、豚肉、脱脂粉乳	こめ じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン(乳・豆)	キャベツ、アスパラ、絹さや、たまねぎ、にんじん、 トマト パイ、みかん、黄桃、洋ナシ、ぶどう、チェリー ゼリー(も・り)	カレー(麦・牛・鶏・豆) ドライカレー(乳・麦・牛・豚・り) デミグラスソース(麦・鶏)、チキ ンブイヨン(鶏)	E 670 Kcal P 19.6 g F 19.6 g	E 828 Kcal P 22 g F 22 g
17	月	牛乳 ごはんのなし ためき汁(豆・ご) 五目煮(豚・豆) 甘夏(なし)	油揚げ、かまぼこ 豚肉、大豆	こめ ごま油、じゃがいも、でん粉 大豆油、三温糖	こんにゃく、えのきたけ、にんじん、だいこん こねぎしょうが にんじん、こんにゃく、しいたけ、れんこん、たけのこ 甘夏	かつおだし	E 537 Kcal P 23.7 g F 14 g	E 670 Kcal P 27.9 g F 15.4 g
18	火	牛乳 コッペパン(麦・乳・豆) ラビオリスープ(鶏・豚・豆) チキンのトマト煮(鶏・豆) マーマレードジャム(なし) エクレア(麦・卵・乳・豆・ゼ)	鶏肉、ラビオリ(麦・鶏・豚・豆) 鶏肉、ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆	コッペパン(麦・乳・豆) じゃがいも、大豆油、三温糖 マーマレードジャム エクレア(麦・卵・乳・豆・ゼ)	にんじん、はくさい、こまつな、しょうが にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト	かつおだし、豚だし(鶏・豚) チキンブイヨン(鶏)	E 696 Kcal P 33.1 g F 21.8 g	E 777 Kcal P 37.5 g F 23.3 g
19	水	牛乳 ごはんのなし 美らキャロット入り中華スープ (卵・豆・鶏・豚) ホイコーロー(豚・豆・ご)	卵、豆腐、なると 豚肉	こめ 春雨、じゃがいも、でん粉	しいたけ、コーン、にんじん、はくさい キャベツ、たまねぎ、青ピーマン、にんじん たけのこ、赤ピーマン、にんにく、しょうが	チキンからスープ(鶏)、豚だし(豚) かつおだし コチュジャン(豆) デンメンジャン(豆・ご)	E 553 Kcal P 24.5 g F 14.5 g	E 696 Kcal P 29 g F 16 g
20	木	牛乳 ごはんのなし シカムドゥウ(豚) とうふチャンブルー(豚・豆・卵) アセロラゼリー(り)	豚肉、かまぼこ 豚肉、かまぼこ、豆腐、卵	こめ 大豆油	だいこん、こんにゃく、しいたけ、しょうが キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、にんにく	かつおだし	E 620 Kcal P 28.9 g F 18.6 g	E 761 Kcal P 34.2 g F 21 g
21	金	牛乳 和風パスタ(麦・豆・豚) あべかわいも(豆) いちごヨーグルト(乳・ゼ)	ベーコン(豚)、かまぼこ きな粉 いちごヨーグルト(乳・ゼ)	スパゲティ(麦)、大豆油 さつまいも、大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、しいたけ にんにく	E 585 Kcal P 20.8 g F 25.6 g	E 658 Kcal P 22.9 g F 29.1 g	
24	月	牛乳 ごはんのなし 大根のそぼろ煮(豚・豆) もずく入り玉子焼き(卵・麦・豆)	豚肉、大豆、厚揚げ、かまぼこ もずく入り玉子焼き(卵・麦・豆)	こめ 三温糖、じゃがいも、でん粉、大豆油	だいこん、にんじん、こんにゃく、あお豆、しょうが	かつおだし	E 600 Kcal P 26.1 g F 19.6 g	E 742 Kcal P 30.4 g F 21.4 g
25	火	牛乳 ごはんのなし マーボー大根(豚・豆・鶏・ご) ひじきしゅうまい(麦・豚・鶏・豆) ブルー(なし)	豚肉、大豆、豆腐、みそ ひじきしゅうまい(麦・豚・鶏・豆)	こめ 大豆油、三温糖、じゃがいも、でん粉、ごま油	だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、 にら、きくらげ、しょうが、にんにく、トマト	オイスターソース(カキエキス・豆) 豚だし(鶏・豚) デンメンジャン(豆・ご)	E 690 Kcal P 26.6 g F 21.5 g	E 832 Kcal P 30.8 g F 24 g
26	水	牛乳 ごはんのなし ハッシュビーフ(牛・豆・麦・鶏・り・乳) きゅうりとひじきのサラダ(豆) 和風ドレッシング(なし)	牛肉、脱脂粉乳 ひじき	こめ 大豆油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、 にんにく きゅうり、あお豆	ハヤシルウ(麦・豆・牛)、デミグ ラスソース(麦・鶏)、中濃ソー ス(り)	E 562 Kcal P 21.8 g F 14.9 g	E 702 Kcal P 25.4 g F 16.2 g
27	木	牛乳 ごはんのなし 筑前煮(鶏・豆) いわし生姜煮(なし) 黒糖ビーンズ(豆)	鶏肉 いわし生姜煮	こめ 三温糖、大豆油	にんじん、たけのこ、だいこん、れんこん、 こんにゃく、絹さや	チキンブイヨン(鶏) かつおだし	E 634 Kcal P 29 g F 20.7 g	E 762 Kcal P 32.6 g F 21.5 g
28	金	牛乳 ツナとトマトのスパゲティー(麦・豆) うの花コロッケ(麦・豆) ミニたい焼き(麦・豆)	ツナ(豆) うの花コロッケ(麦・豆)	スパゲティ(麦)、大豆油、三温糖 大豆油	にんじん、たまねぎ、コーン、こまつな、エリンギ、 トマト、にんにく	E 530 Kcal P 19 g F 20.8 g	E 628 Kcal P 22.5 g F 24.5 g	

義務表示 : 卵・・・卵、乳・・・乳及び乳製品、麦・・・小麦、ピ・・・落花生、そ・・・そば、エ・・・えび、カ・・・かに  
 推奨義務 : あ・・・あわび、イ・・・いか、い・・・いくら、オ・・・オレンジ、キ、キウイフルーツ、牛・・・牛肉、く・・・くるみ  
 サ・・・さけ、さ・・・さば、豆・・・大豆、鶏・・・鶏肉、カ・・・カシューナッツ、バ・・・バナナ、豚・・・豚肉、ま・・・まつたけ  
 も・・・もも、や・・・やまいも、り・・・りんご、ゼ・・・ゼラチン、ご・・・ごま、アモ・・・アーモンド  
 他 : ア・・・あさり、マ・・・マンゴー

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。  
 ※醤油と酢と酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。  
 ※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・カニが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はカニが共生しています。  
 (アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)  
 ※魚そうめんを使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。  
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※加工品に関しては、表示義務(7品目)と推奨義務(21品目)のみ表示しております。  
 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