

令和4年

4月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

☆今月の給食目標☆

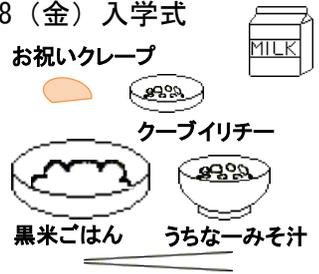
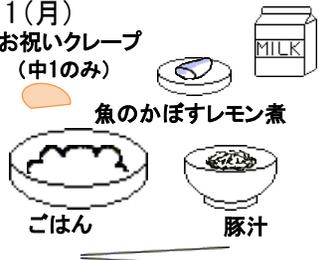
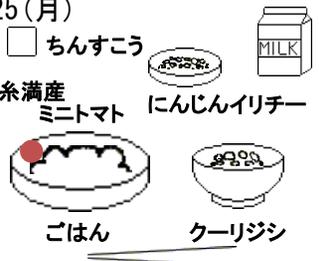
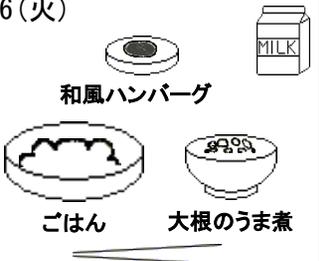
小学校:食事を楽しくするマナーを身につけよう

中学校:基本のマナーを身につけよう

糸満市立学校給食センター
電話番号 994-5800

学校給食栄養基準量

	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学校	650 kcl	26.8 g	18.0 g
中学校	830 kcl	34.2 g	23.0 g

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>今月の糸満産野菜は...</p> <ul style="list-style-type: none"> *美らキャロット *キャベツ *ミニトマト *なす *こまつな 	<p>8 (金) 入学式</p> <p>お祝いクレープ</p> <p>クレープイリチー</p> <p>黒米ごはん うちなーみそ汁</p> 	
こんだて	<p>11(月)</p> <p>お祝いクレープ (中1のみ)</p> <p>魚のかぼすレモン煮</p> <p>ごはん 豚汁</p> 	<p>12(火)</p> <p>冷凍ムース</p> <p>オムレツ</p> <p>ミートスパゲティ</p> 	<p>13(水)</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ごはん もずく入りすまし汁</p> 	<p>14(木)</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>チキンカレー</p> <p>ごはん</p> 	<p>15(金)</p> <p>あまなつ</p> <p>そばろ井</p> <p>若竹汁</p> <p>ごはん</p> 
こんだて	<p>18(月)</p> <p>ゴマなしミニフィッシュ</p> <p>五目煮</p> <p>ごはん たぬき汁</p> 	<p>19(火)【食育の日】</p> <p>パインゼリー</p> <p>とうふチャンプルー</p> <p>ごはん イナムドゥチ</p> 	<p>20(水)</p> <p>フロッコリーソテー</p> <p>あげパン (潮小・潮中) ミネストローネ 黒糖パン (その他の学校)</p> 	<p>21(木)</p> <p>プリン</p> <p>イカフライ</p> <p>春野菜の Pasta</p> 	<p>22(金)</p> <p>ニューサマーオレンジ</p> <p>ミートボール酢豚</p> <p>ごはん はるさめスープ</p> 
こんだて	<p>25(月)</p> <p>ちんすこう</p> <p>糸満産ミニトマト</p> <p>にんじんイリチー</p> <p>ごはん クーリジシ</p> 	<p>26(火)</p> <p>和風ハンバーグ</p> <p>大根のうま煮</p> <p>ごはん</p> 	<p>27(水)</p> <p>チョコジャム</p> <p>かぼちゃとお豆のコロッケ</p> <p>鶏肉ときのこのクリームスープ</p> <p>コッペパン</p> 	<p>28(木)</p> <p>シューマイ</p> <p>マーボー大根</p> <p>ごはん</p> 	<p>29(金)</p> <p>昭和の日</p> 



小学校1年生の保護者の方へ

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(月)から13日(水)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(木)から始まります。



- 8日(金) 入学式のため給食なし
- 11日(月) 牛乳、お祝いクレープ
- 12日(火) 牛乳、なかよしパン、りんごジャム
- 13日(水) 牛乳、黒糖パン、型抜チーズ、ぶどうゼリー
- 14日(木) ~通常の完全給食開始(他学年と同じ)



献立表を給食センターのホームページでチェック!



献立表やお知らせ、毎日の給食の写真を随時更新しています!子どもたちがどんな給食を食べているのか是非チェックしてみてください!

レシピも掲載してます!



給食時間の約束

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

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

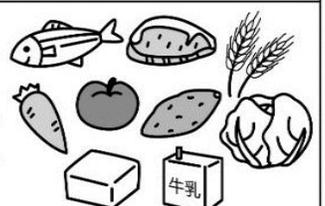
衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう

当番以外の人は配せん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みません。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ので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。



2022
4月

献立表 (アレルギー)

糸満市立学校給食センター

C=エネルギー、P=タンパク質、F=脂質

日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			栄養価	
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	小学 校	中学 校
8	金	 黒米ごはん ⑦なし うちなみそ汁 ⑦豚、豆 クーフイリチー ⑦豚、豆 お祝いクレープ ⑦豆	とうふ、ぶたにく、かつお節、みそ ぶたにく、かまぼこ、こんぶ 豆乳	こめ、黒米 大豆油 餅、米粉、水あめ、植物油、デンプン	にんじん、とうがん、こまつな こんにやく、にんじん いちご	C 638 P 23.8 F 21.7	C 779 P 28.0 F 23.5
11	月	 ごはん ⑦なし 豚汁 ⑦豚、豆 魚のかぼすレモン煮 ⑦豆 (中1のみ)お祝いクレープ⑦豆	ぶたにく、あつあげ かつお節、みそ いわし 豆乳	こめ じゃがいも 餅、でんぷん 餅、米粉、水あめ、植物油、デンプン	にんじん、だいこん、長ねぎ、こんにやく しいたけ かぼす果汁、レモン いちご	C 567 P 25.3 F 15.0	C 713 P 30.4 F 17.0
12	火	 ミートスパゲティ ⑦麦、豚、鶏、豆 オムレツ ⑦卵、豆、ゼ 冷凍ムース ⑦乳	ぶたにく、ぶたレバー、だいち たまご、ゼラチン、だいち れんにゅう、牛乳、脱脂粉乳	スパゲティ (小麦)、大豆油、餅 三温糖、トウモロコシデンプン デンプン 水あめ、植物油脂、クリーム	にんじん、たまねぎ、なす トマト、にんにく	C 588 P 24.9 F 23.0	C 653 P 27.5 F 24.5
13	水	 ごはん ⑦なし もずく入りすまし汁 ⑦豆 厚揚げのみそ炒め ⑦豚、豆	もずく(※)、カクウ、イカリ あぶらあげ、かつお節 あつあげ、ぶたにく、だいち、みそ	こめ 餅、トウモロコシデンプン、ジャガイモデンプン 大豆油、三温糖	にんじん、ねぎ、えのき、しょうが キャベツ、にんじん、こまつな たけのこ、しょうが、とうがらし	C 572 P 25.5 F 17.4	C 716 P 29.9 F 19.6
14	木	 ごはん ⑦なし チキンカレー ⑦麦、乳、鶏、豚、牛、豆、リ フルーツポンチ ⑦も	とりにく、ぶたレバー、脱脂粉乳 だいち、牛肉、チーズ	こめ 小麦粉、マーガリン、大豆油、ラード じゃがいも、パーム油、餅、トウモロコシデンプン 餅	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト しょうが、にんにく、りんご パイ、みかん、黄桃、洋なし、ぶどう さくらんぼ、アロエ	C 674 P 23.1 F 17.6	C 836 P 27.3 F 19.8
15	金	 ごはん ⑦なし 若竹汁 ⑦なし そぼろ丼 ⑦豚、鶏、豆 甘夏 ⑦なし	わかめ、かつお節 ぶたにく、とりにく、だいち	こめ 大豆油、三温糖	たけのこ、だいこん、ねぎ たまねぎ、にんじん、あお豆、コーン しょうが、にんにく 甘夏	C 632 P 27.6 F 17.9	C 778 P 32.4 F 20.0
18	月	 ごはん ⑦なし たぬき汁 ⑦豆、ご 五目煮 ⑦豚、豆 ゴマなしミニフィッシュ ⑦なし	あぶらあげ、かつお節、チキアギ ぶたにく、だいち、かつお節 カタクチイワシ	こめ ごま油、でんぷん 大豆油、三温糖 餅、でんぷん	こんにやく、えのき、にんじん、だいこん ねぎ、しょうが にんじん、こんにやく、しいたけ れんこん、たけのこ	C 557 P 26.0 F 14.0	C 691 P 30.2 F 15.4
19	火	 ごはん ⑦なし イナムドゥチ ⑦豚、鶏、豆 豆腐チャンプルー ⑦卵、豆 パインゼリー ⑦なし	ぶたにく、かまぼこ、かつお節、みそ たまご、ツナ、とうふ	こめ 大豆油 餅、水あめ	しいたけ、こんにやく にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、エリンギ パイン、シークワーサー果汁	C 617 P 28.5 F 17.0	C 759 P 33.8 F 19.1
20	水	 あげパン (潮小・潮中) ⑦麦、乳、豆、アモ 黒糖パン (その他の学校) ⑦麦、乳、豆 ミネストローネ ⑦麦、鶏、豆 ブロッコリーソテー ⑦豚、牛、豆	脱脂粉乳、きな粉 脱脂粉乳 とりにく、大豆、青大豆、大正金時豆 ぶたにく	こむぎこ、餅、ショートニング 大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖 小麦粉、餅、ショートニング くるごとう、糖蜜 マカロニ (小麦)	キャベツ、たまねぎ、なす、トマト、にんにく ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、エリンギ、コーン	C 555 P 23.3 F 15.3	C 641 P 26.7 F 16.7
21	木	 春野菜のパスタ ⑦麦、豚、豆 イカフライ ⑦麦、イ、豆 プリン ⑦卵、乳、豆	ベーコン、かまぼこ いか 乳製品、たまご	こめ 小麦粉、パン粉、でんぷん、大豆油 餅、水あめ、植物油脂、デンプン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー 菜の花、アスパラガス、しいたけ、にんにく	C 598 P 21.2 F 25.4	C 699 P 25.6 F 28.8
22	金	 ごはん ⑦なし 春雨スープ ⑦鶏 ミートボール酢豚 ⑦鶏、豚、豆 ニューサマーオレンジ ⑦オ	とりにく、かつお節 とりにく、ぶたにく、だいち あつあげ	こめ はるさめ ラード、餅、なたね油、大豆油 三温糖、でんぷん	はくさい、にんじん、しいたけ たまねぎ、にんじん、ピーマン たけのこ、しょうが、にんにく、トマト ニューサマーオレンジ	C 641 P 24.5 F 16.5	C 790 P 28.9 F 18.4
25	月	 ごはん ⑦なし クーリジシ ⑦卵、豚 にんじんイリチー ⑦豆 糸満産ミニトマト ⑦なし ちんすこう ⑦麦、豚、豆	たまご、ぶたにく、かまぼこ、かつお節 ツナ、かまぼこ	こめ 大豆油 こむぎこ、餅、ラード、ショートニング	とうがん、しいたけ、こんにやく 角切大根、にんじん、たまねぎ、にら ミニトマト	C 674 P 27.5 F 20.7	C 816 P 32.4 F 22.6
26	火	 ごはん ⑦なし 大根のうま煮 ⑦鶏、豆 和風ハンバーグ ⑦鶏、豚、豆	とりにく、あつあげ、かまぼこ かつお節 とりにく、ぶたにく、だいち	こめ じゃがいも、大豆油、三温糖、でんぷん ラード、でんぷん、マッシュポテト、餅 植物油脂、三温糖	だいこん、にんじん、こんにやく あお豆、しょうが えのき、ねぎ、たまねぎ、トマト	C 648 P 29.9 F 18.6	C 787 P 34.4 F 20.1
27	水	 コッペパン ⑦麦、乳、豆 鶏肉ときのこのクリームスープ ⑦麦、乳、鶏、豆 かぼちゃとお豆のソテー ⑦麦、豆 チョコジャム ⑦乳、豆	脱脂粉乳 とりにく、脱脂粉乳 金時豆、黒豆、いんげん豆、だいち 脱脂粉乳、大豆粉	こむぎこ、ショートニング、餅 小麦粉、マーガリン、大豆油 小麦粉、パン粉、餅、植物油、大豆油 植物油脂、餅、	しめじ、えのき、マッシュルーム、にんじん たまねぎ、にんにく、パセリ かぼちゃ ココアパウダー	C 694 P 24.0 F 29.0	C 759 P 26.2 F 30.4
28	木	 ごはん ⑦なし マーボー大根 ⑦麦、豚、鶏、豆、ご シューマイ ⑦麦、鶏、豚、豆	ぶたにく、豚レバー、だいち、とうふ みそ、かつお とりにく、ぶたにく、だいち、かつお節	こめ 大豆油、三温糖、でんぷん、ごま油 植物油脂、餅 小麦粉、でんぷん、ラード、餅	だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ しいたけ、にら、きくらげ、しょうが にんにく、トマト たまねぎ、しょうが、にんにく	C 665 P 26.8 F 22.6	C 807 P 31.1 F 24.7

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
 推奨表示 : 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
 か・・・カシューナッツ、パ・・・パナナ、豚・・・豚肉、ま・・・まつたけ、も・・・もも、や・・・やまいも、り・・・りんご、ぜ・・・ゼラチン、ご・・・ごま、
 アモ・・・アーモンド その他: 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・かにが混ざる漁法で捕獲されています。
 (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。)
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※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。