

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	14.4~21.7g
	中学校 830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

入学・進級おめでとう

新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

「学校給食」は生きた教材です!

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられています。

給食には、たくさんの学びが詰まっています

- 栄養バランス
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 食料の生産・流通・消費
- 日本の伝統行事と行事食

<p>こ ん だ て</p>		<p>9(火) 進級おめでとう</p> <p>お祝いデザート 小2年~6年・中2年~3年</p> <p>タマナー チャンプルー わかめごはん イナムドウチ</p>	<p>10(水) 食事のマナー</p> <p>お祝いデザート 小1年・中1年</p> <p>ジャーマンポテト 黒糖パン きのこのクリームスープ</p>	<p>11(木) 手洗い! 大切!</p> <p>給食用アーモンド 豚丼の具 ごはん もずくのみそ汁</p>	<p>12(金) 疲れを吹きとばすビタミンB1</p> <p>いわしの梅煮 ごはん 大根のそぼろ煮</p>
こ ん だ て	15(月) よくかんで食べよう!	16(火) わたしは、だーれ!	17(水) 好き嫌いをくそう!	18(木) 磯の香りがいっぱいアーサ	19(金) じゃがいもでパワーアップ
こ ん だ て	22(月) 焼売、餃子、春巻の違い	23(火) 交互に食べよう	24(水) 体内時計	25(木) ごぼうを食べる国は!	26(金) 日本の誇りおはしの文化

こ
ん
だ
て

今月の糸満市産の野菜
にんじん、こまつな、キャベツ

30(火) 牛乳・残さず飲もう

温野菜
イタリアンドレッシング
ごはん
ハヤシライス

お知らせ

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。学校給食に慣れるために10日(水)から12日(金)までは、補食給食となります。その間は栄養面で十分ではありませんので家庭で補って頂きますようお願いいたします。

9日(火) 入学式のため給食なし
10日(水) 牛乳、お祝いデザート
11日(木) なかよしパン、リンゴジャム
12日(金) 黒糖パン、型抜きチーズ、ぶどうゼリー
15日(月) 完全給食開始
※アレルギーは1年生用献立表をご覧ください

給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。

手をきれいに洗いましょ。

給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。

協力して準備をしましょう。

全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。

姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。

食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

時間内に食べ終わるようにしましょう。

食器は大切に扱いましょ。

給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は、交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと友達と協力して仕事をするを学びます。

みだしなみ整っていますか?

- ぼうしにかみのけをきちんと入れる
- マスクははなまでおおう
- 白衣は正しい清けつに
- つめをみじかくきる
- 手をせっけんできれいにあらう

★ 給食費 ★

保護者の皆様にご負担頂く給食費は材料費のみに使用させていただいています。今年度4月より保護者の皆様にご負担頂く給食費は変わりありませんが、市からの補助を頂き下記の金額で給食を実施いたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

	小学校	中学校
保護者負担(月)	4300	4800
市からの補助(月)	700	800
合計(月)	5,000	5,600

1日あたり
 小学校 = ¥5000 × 11か月 ÷ 201日 = ¥273
 中学校 = ¥5600 × 11か月 ÷ 201日 = ¥308

令和6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	おもに体をつくる もとになる食品 (あか)	おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	おもに体の調子を 整えるもとになる食品 (みどり)	調味料	栄養価	
							小	中
9	火	牛乳 わかめごはん④無 イナムドゥチ④豚、豆、鶏 タマナーチャンブルー④豚、豆、 お祝いデザート④豆 (小2年～6年、中2年～3年)	わかめ	こめ			E 576 Kcal	E 710 Kcal
			豚肉、かまぼこ、みそ		しいたけ、こんにゃく	かつおだし、豚だし(鶏・豚)	P 27 g	P 32 g
			豚肉、チキアギ、厚揚げ	大豆油	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、にんにく		F 14 g	F 15 g
10	水	牛乳 黒糖パン④麦、乳、豆 きのこのクリームスープ ④鶏、乳、麦、豆、 ジャーマンポテト④豚、豆 お祝いデザート④豆 (小1年、中1年)	黒糖パン(麦・乳・豆)	黒糖パン(麦・乳・豆)			E 647 Kcal	E 743 Kcal
			鶏肉、脱脂粉乳、白花まめ、白いんげん	マカロニ、マーガリン(乳・豆)、小麦粉、大豆油	にんじん、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、青豆	鶏がらスープ(鶏)	P 26 g	P 30 g
			無塩せきウインナー(豚)	じゃがいも、大豆油	たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく		F 21 g	F 24 g
11	木	牛乳 ごはん④無 もずくのみそ汁④鶏、豆、 豚丼④豚、豆、 給食用アーモンド④アモ	鶏肉、※もずく、豆腐、みそ	こめ			E 557 Kcal	E 689 Kcal
			豚肉	大豆油、三温糖、じゃがいもでん粉	にんじん、えのきたけ、こねぎ	かつおだし	P 27 g	P 33 g
					こんにゃく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、こまつな、にんにく、しょうが		F 19 g	F 20 g
				アーモンド(アモ)				
12	金	牛乳 ごはん④無 大根のそぼろ煮④豚、豆、 いわしの梅煮④麦、豆	豚肉、大豆、厚揚げ、かまぼこ	こめ			E 610 Kcal	E 751 Kcal
				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	P 27 g	P 32 g
			いわしの梅煮(麦、豆)				F 23 g	F 25 g
15	月	牛乳 ごはん④無 チキンカレー ④鶏、豚、豆、牛、麦、リ フルーツポンチ④も、オ、リ	鶏肉、豚肉、豆乳	じゃがいも、大豆油、小麦粉、乳無し マーガリン(豆・豚)	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、かぼちゃ、トマト	カレールー(麦・牛・鶏・豆)、デミグラスソース(麦・鶏)、鶏がらスープ(鶏)、チャツネ(り)、ケチャップ	E 626 Kcal	E 778 Kcal
					パイン、みかん、黄桃、洋ナシ、ぶどう、チェリー		P 22 g	P 26 g
				野菜入りゼリー(オ・リ)			F 16 g	F 17 g
16	火	牛乳 ツナとトマトのスパゲティー ④豆、麦 ほうれん草オムレツ ④卵、豆 レモンマフィン④豆	ツナ(豆)	大豆油、三温糖、スパゲティー、	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、トマト	ウスターソース、ケチャップ、	E 597 Kcal	E 699 Kcal
			ほうれん草オムレツ(卵・豆)				P 23 g	P 27 g
				レモンマフィン(豆)			F 24 g	F 29 g
17	水	牛乳 ごはん 肉団子の中華スープ ④豆、鶏、豚、ご ホイコーロー④豚、豆、ご	ミートボール(豆・鶏・豚)	こめ			E 522 Kcal	E 663 Kcal
				はるさめ、じゃがいもでん粉、ごま油	はくさい、にんじん、しいたけ、長ねぎ	かつおだし、がらスープ(鶏・豚)	P 24 g	P 29 g
			豚肉	大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいもでん粉	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	コチュジャン(豆)、テンメンジャン(豆・ご)	F 14 g	F 15 g
18	木	牛乳 ごはん④無 アーサ汁④豆、 千切りイリチー④豚、豆、鶏 清美みかん④無	※アーサ、豆腐、かまぼこ	こめ			E 552 Kcal	E 693 Kcal
			豚肉、チキアギ、刻み昆布	三温糖、大豆油	にんじん、千切だいこん、こんにゃく	かつおだし	P 28 g	P 34 g
						豚だし(鶏・豚)、かつおだし	F 13 g	F 15 g
					清美みかん			
19	金	牛乳 コッペパン④麦、乳、豆 揚げパン④麦、乳、豆、アモ (潮小、潮中) ミネスローネ ④豚、豆、牛、鶏 ブロッコリーソーサー④豚、豆 マーシャルビーンズ(チョコジャム) ④乳、豆	きな粉、脱脂粉乳	コッペパン(麦・乳・豆)大豆油、 粉末アーモンド、三温糖、粉末黒糖、			E 588 Kcal	E 661 Kcal
			無塩せきベーコン(豚)、ひよこ豆、青えんどう豆、赤えんどう豆	じゃがいも、大豆油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、 トマト、にんにく、	コンソメ粉末(牛、豆)、 豚がら(鶏、豚)	P 23 g	P 26 g
			豚肉、	大豆油	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、 コーン、にんにく、		F 24 g	F 26 g
				マーシャルビーンズ(チョコジャム)(乳・豆)				
22	月	牛乳 ごはん④無 マーボー大根 ④豚、豆、ご、牛、ゼ、麦、鶏 肉焼売 ④麦、豆、鶏、豚	豚肉、大豆、豆腐、赤みそ	こめ			E 587 Kcal	E 787 Kcal
				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	中華ベース麻婆豆腐(麦・豆・牛・ 豚・ゼ・ご)、オイスターソース(カキ エキス、豆)、がらスープ(鶏・豚)、 ケチャップ	P 24 g	P 31 g
			肉焼売(麦、豆、鶏、豚)				F 21 g	F 26 g
23	火	牛乳 ごはん④無 わかめスープ ④鶏、豆、ご、豚 ブルコギ④豚、豆、ご、 シークワサータルト④豆	鶏肉、とうふ、わかめ	こめ			E 592 Kcal	E 727 Kcal
				ごま油	はくさい、にんじん、しいたけ	かつおだし、がらスープ(鶏・豚)、	P 26 g	P 31 g
			豚肉	大豆油、三温糖、ごま油、ごま	にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、 青ピーマン、にら、こんにゃく、しょうが	コチュジャン(豆)	F 18 g	F 19 g
				シークワサータルト(豆)				
24	水	牛乳 煮込みうどん ④鶏、麦、豆 野菜コロッケ④豆、麦 パインクレープ④豆	なると、鶏肉	うどん、三温糖	こまつな、キャベツ、にんじん、 長ねぎ	すき焼きソース(鰹エキス・麦・豆)、 かつおだし、鶏がらスープ(鶏・)	E 519 Kcal	E 603 Kcal
				野菜コロッケ(麦、豆)大豆油			P 21 g	P 25 g
				パインクレープ(豆)			F 21 g	F 25 g
25	木	牛乳 ごはん④無 豚汁④豚、豆、鶏 きんぴらごぼう④豚、豆、ご スティック納豆④豆、麦	豚肉、みそ、豆腐	こめ			E 539 Kcal	E 675 Kcal
			豚肉	三温糖、大豆油、ごま、ごま油	こまつな、だいこん、にんじん、 長ねぎ	がらスープ(鶏・豚)、かつおだし	P 27 g	P 32 g
			スティック納豆(豆、麦)		ごぼう、にんじん、こんにゃく		F 15 g	F 16 g
26	金	牛乳 ごはん④無 沖縄風煮つけ④豚、豆 スルーのシークワサー ソースかけ④豆、	豚肉、厚揚げ、かまぼこ、 こんぶ	こめ			E 643 Kcal	E 805 Kcal
			きびなご	三温糖、大豆油	だいこん、にんじん、こんにゃく、 こまつな	かつおだし	P 26 g	P 32 g
				じゃがいもでん粉、大豆油、三温糖	シークワサー果汁、		F 25 g	F 29 g
30	火	牛乳 ごはん ハヤシライス ④豚、乳、麦、豆、鶏、牛 温野菜④無 イタリアンドレッシング④無	豚肉、脱脂粉乳	こめ			E 644 Kcal	E 796 Kcal
				じゃがいも、大豆油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 コーン、グリーンピース、にんにく、 トマト	ハヤシルー(麦、豆、牛)デミグラス ソース(麦・鶏)、ケチャップ	P 21 g	P 25 g
				イタリアンドレッシング	ブロッコリー、きゅうり、 コーン、カリフラワー		F 21 g	F 24 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、パ…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