

# 令和8年 4月の予定献立表

鏡原学校給食センター  
TEL: 917-3492

※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。



	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

**こ  
ん  
だ  
て**

鏡原学校給食センターは、小祿南小学校と鏡原中学校の2校、約1300人分の給食を作っています。  
児童生徒のみなさんの健やかな成長のために、安全安心でおいしい給食の提供に努めますので、どうぞよろしくお願いいたします。

**【鏡原学校給食センター職員】**

- ・所長1名
- ・副所長1名
- ・栄養教諭…1名
- ・調理員…10名
- ・配送車運転手…2名

<p><b>8(水) 中学校のみ給食実施</b></p> <p>根菜ごまサラダ 豚丼(麦ごはん) 厚揚げと小松菜のみそ汁</p>	<p><b>9(木)</b></p> <p>おいおいデザート えだまめサラダ むぎごはん こめこのハヤシライス</p>	<p><b>10(金) 新中1年給食開始日</b></p> <p>【中1のみ】おいおいデザート クープイリチー ごぼうまきかまぼこ くろまいごはん イナムドウチ</p>
鏡原中のみなさん、ご進級おめでとうございませう!給食の準備や片づけなどのルールを改めて確認しましょう。	小祿南小のみなさん、ご進級おめでとうございませう!新しい学年でも、給食をしっかり食べて元気にすごしましょう。	鏡原中1年生のみなさん、ご入学おめでとうございませう!今日は琉球料理のお祝い献立です。
E 672 P 25.7 F 24.9 E 826 P 31.4 F 29.6	E 647 P 22.0 F 19.0 E 779 P 26.3 F 22.0	E 550 P 25.4 F 13.7 E 696 P 29.6 F 16.1

<p><b>13(月) かみかみこんだて</b></p> <p>きよみオレンジ こざかなとアーモンドのみつがらめ ごはん あつあげのそばろに</p>	<p><b>14(火)</b></p> <p>ごもくきんぴら いわしのしょうがに ごはん アーサのすましじる</p>	<p><b>15(水) 新小1年給食開始日</b></p> <p>【小1のみ】おいおいデザート たくあんのごまあえ むぎごはん こめこのチキンカレー</p>	<p><b>16(木) 琉球料理の日</b></p> <p>シークワサーゼリー まぐろのメンチカツ クファージュシー からしなのツナあえ</p>	<p><b>17(金) 4/18もずくの日</b></p> <p>さつまポテト もずくどん(むぎごはん)(ぐ) キャベツとあつあげのみそじる</p>
「よくかむこと」をいしきながらいただきます。※オレンジの「かわ」は、食缶の中にいれなくてください。	ごはんが、新しい学年の量になりました。みなさんが元気にすごすためのエネルギーのもとになります。	しょうがっこう1ねんせいのかきゅうしょくがはじまります。はじめてのかきゅうしょくは、みんながだいすきなカレーです。	毎月第3木曜日は、「りゅうきゅうりょうりの日」です。おきなわのたべものをたっぷりつかってつくりました。	4月の第3日曜日は「もずくの日」です。おきなわのたべものもずくがしゅうかくされています。
E 639 P 26.7 F 19.5 E 771 P 31.8 F 22.8	E 605 P 25.6 F 22.1 E 734 P 30.2 F 25.8	E 659 P 21.3 F 18.7 E 749 P 25.2 F 20.4	E 633 P 22.1 F 23.4 E 771 P 27.1 F 28.2	E 632 P 21.7 F 19.1 E 753 P 26.2 F 21.6

<p><b>20(月)</b></p> <p>さばのパンコ焼き スパゲティ ナポリタン ポテトサラダ</p>	<p><b>21(火)</b></p> <p>りんご はるさめサラダ むぎごはん マーボー豆腐</p>	<p><b>22(水)</b></p> <p>チーズしょうがっこう1コ 中学校2コ ちゅうきゃロットサラダ こくとうパン とうにゅうのクリームシチュー</p>	<p><b>23(木) かみかみこんだて</b></p> <p>ブロッコリーのおかかあえ きびなごカリカリフライ(しょうがっこう2本 中学校3本) わかめごはん にくじゃが</p>	<p><b>24(金) 小学校欠食(遠足)</b></p> <p>豚キムチ炒め ひじきシウマイ 麦ごはん 中華コーンスープ</p>
きゅうしょくとうばんさんは、みじたくをととのえ、あんぜんにきをつけて、ていねいにもりつけましょう。	マーボー豆腐には、たまねぎ、にんじん、ニラ、ネギ、タケノコなど、たくさんのおいしい野菜がはいっています。	おきなわのくろざとうをたっぷりつかった「こくとうパン」です。ひとくちずつちぎって、よくかんでいただきます。	あたまからしっぽまでまるごとたべることのできる「きびなご」は、ほねやはをつよくする「カルシウム」がたっぷりです!	今日は中学校だけの給食なので、ピリッと辛いキムチを使った献立にしました。ごはんと一緒にいただきます。
E 654 P 28.7 F 33.5 E 795 P 34.4 F 40.6	E 628 P 24.5 F 18.4 E 755 P 29.7 F 21.3	E 660 P 25.6 F 28.4 E 793 P 31.0 F 34.6	E 614 P 24.8 F 17.4 E 764 P 30.3 F 20.6	E 638 P 24.9 F 20.5 E 763 P 29.5 F 23.7

<p><b>27(月)</b></p> <p>はるまき たきこみチャーハン とりとやさいのちゅうかあえ</p>	<p><b>28(火)</b></p> <p>いちごジャム チーズサラダ なかよしパン チキンのトマトに</p>	<p><b>29(水)</b></p> <p>昭和の日</p>	<p><b>30(木)</b></p> <p>パパイイリチー レバーいりごまつくね(しょうがっこう1コ 中学校2個) カルシウムごはん さかなじる</p>	<p><b>【給食提供なし】</b></p> <p>8日(水) 小祿南小 全学年</p> <p>24日(金) 小祿南小 全学年</p> <p>※ 小学校1年生は4/15(水)から給食が始まります。</p> <p>※ 中学校1年生は4/10(金)から給食が始まります。</p>
「ちゅうかあえ」には、かみごたえがあって、カルシウムもほうふな「きりぼしだいこん」が入っています。	はるに おいしくなる「いちご」のジャムです。あまざっぱい かおりをたのしみながらいただきます。		汁物(しるもの)は、食缶の底(そこ)から、まぜながら入れて、具(ぐ)がバランスよくはいるようにしましょう。	
E 703 P 19.8 F 32.0 E 800 P 22.4 F 34.5	E 611 P 21.8 F 24.0 E 759 P 27.4 F 29.2		E 568 P 24.7 F 16.8 E 728 P 31.4 F 21.6	

**【今月の目標】** ●食品の名前やはたらきを知ろう ●みんなで協力して、準備や片づけをしよう

きゅうしょくのじゅんぴは、「あんぜん」や「えいせい」にきをつけて!

じゅんぴのまえに...

- せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふく

① みじたくをととのえる。

- ・かみのけは できていませんか?
- ・つめは のびていませんか?
- ・たいちょうは わるくないですか?

② きょうりょくして、あんぜんにはこぶ。

③ ていねいにもりつける。

※ 材料・天候によって献立を変更することがあります。  
※ 那覇市学校給食センターのホームページに献立表および詳細献立表を掲載しています。