



※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。

4月給食目標

- ・みんなで協力して準備や片付けをしよう
- ・食品の名前や働きを知ろう

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	650kcal	21.1~32.5
中学校	830kcal	27.0~41.5	18.4~27.7	

ご入学、ご進級おめでとうございます。
新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日
をすごしていけるように努めていきますので、よろしくお願
いたします。

学校における食育とは

食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。

※アレルギーのある児童生徒は裏面の詳細献立表(アレルギー)もご確認ください。

小学校 中学校	お知らせ 8(火) 中2・3年給食開始 9(水) 小学校給食開始(2年~6年生) 10(木) 中1年給食開始 15(火) 小1年給食開始	8(火) ●小学校欠食 ハンバーグ 牛乳 チキンピラフじゃこサラダ	9(水) ブロッコリーとササミのサラダ 牛乳 むぎごはん ハヤシライス	10(木) 中1給食開始 おいおいいちごゼリー 牛乳 せんぎりイリチー くろまいごはん イナムドウチ	11(金) りんごジャム 牛乳 コールスロー コッペパン チキンのトマトに
		E 672 P 24.6 F 22.8	E 751 P 22.8 F 23.6	E 617 P 23.7 F 18.5 E 727 P 27.2 F 20.6	E 634 P 23.4 F 24.1 E 723 P 26.4 F 27.3

小学校 中学校	14(月)	15(火) 小1給食開始 おいおいいちごゼリー(小1年のみ) 牛乳 マスカットゼリー(他) たくあんあえ むぎごはん ポークカレー	16(水) ひじきいため いわしのしょうがに ごはん とんじる	17(木) 琉球料理の日 かぼちゃひきにくフライ クファージュシー きゃべつのゴマあえ	18(金) よい歯の日 オレンジ ごきかなとだいのあめがらめ きびごはん につけ
	E 622 P 21.7 F 20.7 E 712 P 24.6 F 21.5	E 653 P 19.7 F 17.9 E 770 P 22.7 F 19.9	E 619 P 26.3 F 19.5 E 721 P 29.5 F 21.2	E 585 P 19.4 F 20.4 E 706 P 22.7 F 24.7	E 643 P 28.9 F 18.1 E 761 P 33.7 F 20.1

小学校 中学校	21(月)	22(火) わかめときゅうりのすのもの きびなごのカレーあげ むぎごはん にくじゃが	23(水) コーングラタン 牛乳 ミートソーススパゲティ だいこんサラダ	24(木) ビーンズサラダ 牛乳 ミートボール コッペパン はくさいのクリームに	25(金) からしなイリチー あぶらみそ むぎごはん すましじる
	E 660 P 24.7 F 20.7 E 804 P 29.4 F 24.1	E 682 P 27.7 F 21.3 E 811 P 32.3 F 23.9	E 601 P 22.4 F 26.6 E 671 P 25.4 F 29.1	E 622 P 25.7 F 24.4 E 702 P 28.5 F 27.1	E 574 P 22.7 F 16.0 E 684 P 26.4 F 17.6

小学校 中学校	28(月) ●中学校欠食 こまつなごまあえ さばのしおやき むぎごはん じゃがいものみそじる	29(火) 昭和の日	30(水) りんご 牛乳 もずくどん(ぐ)(むぎごはん) にくだんごとやさいのスープ	<p>朝から脳を元気にするには</p> <p>わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食めきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。</p> <p>また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。</p> <p>あさごはんをたべよう♪</p> <p>今年度も1年間 よろしくお願いたします</p>
	E 634 P 26.4 F 23.4	E 585 P 21.6 F 14.7 E 688 P 25.1 F 16.3		

※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、期限内に納めましょう。