

令和7年
4月の予定献立表

※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。



鏡原学校給食センター
TEL: 917-3492

		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食の栄養基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

学年	給食提供なし	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	
		<p>【給食提供なし】</p> <p>8日(火)~9日(水) 鏡原中 1年生</p> <p>8日(火)~14日(月) 小祿南小 1年生</p> <p>25日(金) 小祿南小 全学年 (遠足)</p>	<p>おいおいデザート 牛乳</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</p>	<p>チョコだいたずクリーム 牛乳</p> <p>チーズサラダ</p> <p>ぜんりゅうこパン チキンのトマトに</p>	<p>【中1のみ】おいおいデザート 牛乳</p> <p>クープイリチー</p> <p>さかなのシークワサーみそやき</p> <p>くろまいごはん なかみじる</p>	<p>しそかつおふりかけ 牛乳</p> <p>ごまじゃこあえ</p> <p>むぎごはん につけ</p>
小学校		E 651 P 23.0 F 17.7	E 690 P 24.2 F 33.5	E 617 P 28.5 F 21.3	E 594 P 25.3 F 16.3	
中学校		E 782 P 27.5 F 20.5	E 798 P 28.4 F 38.6	E 795 P 35.3 F 26.2	E 715 P 30.4 F 18.6	
学年	給食提供なし	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
		<p>ひじきいため 牛乳</p> <p>いわしのしょうがに</p> <p>ごはん さつまじる</p>	<p>【小1のみ】おいおいデザート 牛乳</p> <p>たくあんのごまあえ</p> <p>むぎごはん チキンカレー</p>	<p>ヨーグルト 牛乳</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>★ミートソーススパゲティ・めん</p>	<p>べにいもごまだんご 牛乳</p> <p>★もずくどん・むぎごはん・ぐ</p> <p>あつあげのみそしる</p>	<p>はるまき 牛乳</p> <p>ごもくチャーハン</p> <p>ちゅうかあえ</p>
小学校		E 655 P 26.7 F 22.6	E 665 P 21.9 F 19.4	E 667 P 27.2 F 26.2	E 671 P 22.6 F 19.7	E 699 P 19.3 F 31.6
中学校		E 791 P 32.4 F 26.6	E 761 P 26.0 F 21.4	E 799 P 31.8 F 31.6	E 797 P 27.2 F 22.8	E 797 P 22.0 F 34.1
学年	給食提供なし	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
		<p>はるさめサラダ 牛乳</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p>	<p>ブロッコリーのおかかあえ 牛乳</p> <p>こざかなかまぼこ</p> <p>ごはん にくじゃが</p>	<p>りんご 牛乳</p> <p>ちゅらキャロットサラダ</p> <p>こくとうパン どうにゅうのクリームシチュー</p>	<p>パインゼリー 牛乳</p> <p>きびなごカリカリフライ (小学校2本) (中学校3本)</p> <p>クワアージュシー からしなのツナあえ</p>	<p>ぶたキムチいため 牛乳</p> <p>ひじきしゅうまい</p> <p>カルシウムごはん はるさめスープ</p>
小学校		E 612 P 25.1 F 18.6	E 576 P 24.0 F 13.6	E 667 P 24.6 F 26.8	E 622 P 22.2 F 24.1	E 665 P 23.9 F 26.1
中学校		E 742 P 30.5 F 21.5	E 692 P 28.0 F 14.9	E 784 P 28.9 F 31.6	E 755 P 26.9 F 29.1	E 793 P 28.2 F 30.5
学年	給食提供なし	28(月)	29(火)	30(水)	鏡原学校給食センターでは、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たします。	
		<p>きよみオレンジ 牛乳</p> <p>ぶたしゃぶサラダ</p> <p>★アーサーしどうぶそば・めん・しる</p>	<p>昭和の日</p>	<p>あつあげりごまあえ 牛乳</p> <p>さかなのシークワサーソース</p> <p>むぎごはん チムシンジ</p>	<p>【鏡原学校給食センター職員】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・所長 1名 ・副所長 1名 ・栄養教諭... 1名 ・調理員... 12名 ・配送車運転手... 2名 	
小学校		E 569 P 27.5 F 15.5		E 657 P 27.5 F 23.1		
中学校		E 632 P 31.8 F 16.9		E 769 P 31.4 F 24.9		

【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びは、「あんぜん」や「えいせい」にきをつけて!

じゅんびのまえに...



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。