

令和6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

	8(月)	9(火)	10(水) 中1 給食開始日	11(木)	12(金) 小1 給食開始日
こ ん だ て	<p>おいおいデザート</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>はるまき</p> <p>ごもくチャーハン きりぼしナムル</p>	<p>【中1のみ】 おいおい デザート</p> <p>クープイリチー</p> <p>やさいのかきあげ</p> <p>ゆかりごはん イナムドウチ</p>	<p>あじつけのり</p> <p>ごまじゃこあえ</p> <p>ごはん につけ</p>	<p>フルーツポンチ</p> <p>むぎごはん チキンカレー</p>
	<p>ご進級おめでとうございます！ 新しい学年でも、給食もしっかり食 べて、元気に過ごしましょう。</p>	<p>給食当番さんは、身じたくを整え、 安全に気をつけて、ていねいにもり つけましょう。</p>	<p>中学1年生のみなさん、ご入学お めでとうございます！琉球料理の お祝い献立給食です。</p>	<p>ごはんが、新しい学年の量になりまし た。ごはんは、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。</p>	<p>今日から小学校1年生の給食が はじまります。はじめての給食は、 みんなが大好きなカレーです。</p>
小学校	E 616 P 22.5 F 15.1	E 621 P 20.1 F 26.4	E 575 P 22.4 F 17.6	E 569 P 26.2 F 16.1	E 674 P 20.5 F 18.7
中学校	E 734 P 26.7 F 17.3	E 761 P 23.9 F 32.6	E 724 P 26.8 F 22.1	E 681 P 31.2 F 18.4	E 816 P 24.4 F 21.6

こ ん だ て	<p>15(月)</p> <p>とうにゅうプリン</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ミートソーススパゲティ (・スパゲティ・ソース)</p>	<p>16(火)</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>シュウマイ</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p>	<p>17(水)</p> <p>ウムクジてんぷら</p> <p>もずくどん (・ごはん・ぐ)</p> <p>キャベツとあつあげ のみそしる</p>	<p>18(木) 琉球料理の日</p> <p>シークワサー ゼリー</p> <p>まぐろカツ</p> <p>クワアージュシー ツナあえ</p>	<p>19(金)</p> <p>りんご</p> <p>ビタミンサラダ</p> <p>こくとうパン</p> <p>とうにゅうの クリームシチュー</p>
	<p>みんなが大好きなスパゲティで す。めんの上に、ソースをかけて、 いただきます。</p>	<p>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、 たくさんのやさいがはいっていま す。</p>	<p>4月は、もずくのしゅうかくの時期 です。沖縄の海で育ったおいしい もずくをいただきます。</p>	<p>毎月第3木曜日は、琉球料理の日 です。今日は、沖縄でとれた食べ 物をたくさん使って作りました。</p>	<p>おきなわのくろぎとうをたっぷりつ かつた「こくとうパン」です。一口ず ちぎって、よくかんでいただきます。</p>
小学校	E 659 P 23.6 F 25.5	E 624 P 25.9 F 20.0	E 599 P 22.3 F 18.1	E 609 P 25.9 F 20.5	E 655 P 24.0 F 25.9
中学校	E 778 P 27.8 F 29.5	E 770 P 32.0 F 24.0	E 767 P 26.7 F 21.8	E 694 P 34.8 F 23.2	E 765 P 28.0 F 30.5

こ ん だ て	<p>22(月)</p> <p>きよみオレンジ</p> <p>ぶたしゃぶサラダ</p> <p>アーサゆし豆腐そば (・めん) (・しる)</p>	<p>23(火)</p> <p>だいこんのあまずあえ</p> <p>こぎかなかまぼこ (小学校1コ、中学校2コ)</p> <p>ごはん にくじゃが</p>	<p>24(水)</p> <p>いちごジャム</p> <p>パパイヤとツナのサラダ</p> <p>なかよしパン チキンのトマトに</p>	<p>25(木)</p> <p>ひじきいため</p> <p>いわしのかんろに</p> <p>ごはん さつまじる</p>	<p>26(金) 小学校欠食(遠足)</p> <p>チーズ大福</p> <p>豚キムチ炒め</p> <p>ごはん 中華コーンスープ</p>
	<p>「旬(しゅん)」をわかえた沖縄のアーサ を使ったメニューです。オレンジの「か わ」は、食缶の中に入れてください ね。</p>	<p>こぎかなかまぼこは、魚を骨ごとす りつぶして作っています。カルシウ ムがたっぷりのメニューです。</p>	<p>春においしくなる「いちご」のジャ ムです。あまずっぱい香りを楽し みながらいただきます。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
小学校	E 586 P 40.5 F 20.3	E 570 P 23.6 F 13.4	E 582 P 22.9 F 22.9	E 646 P 28.1 F 20.8	E 640 P 21.2 F 21.6
中学校	E 731 P 31.7 F 17.0	E 708 P 30.1 F 15.5	E 722 P 28.5 F 27.6	E 783 P 33.8 F 24.1	E 761 P 24.8 F 25.3

こ ん だ て	<p>29(月)</p> <p>昭和の日</p>	<p>30(火)</p> <p>ルクジュアワーいりごまあえ</p> <p>グルクンのシークワサーソース</p> <p>ごはん チムシンジ</p> <p>ごまあえに入っているルクジュア ワーは、昔、首里で食べられてい た厚揚げの一つです。</p>	<p>【 給食提供なし 】</p> <p>8(月)~9(火) 鏡原中 1年生</p> <p>8(月)~11(木) 小禄南小 1年生</p> <p>26(金) 小禄南小 全学年</p>	<p>鏡原学校給食センターでは、 小禄南小と鏡原中の2校、約1450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、よろしくお願いたします。</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 ・学校栄養職員…1名 ・調理員…12名 ・配送車運転手…2名
小学校	E 633 P 29.5 F 20.9	E 739 P 33.0 F 23.1		
中学校				

【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…



●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
でいてませんか？
- ・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。