

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					
	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。	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。	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。	ごはんが、新しい学年の量になりました。ごはんは、みなさんが元気に過ごすためのエネルギーのもとになります。	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。
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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木) 琉球料理の日	19(金)
こ ん だ て					
	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。	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。	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。	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。	おきなわのくろぎとうをたっぷりつけた「ごくとうパン」です。一口ずつちぎって、よくかんでいただきます。
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

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金) 小学校欠食(遠足)
こ ん だ て					
	「旬(しゅん)」をわかせ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。	こざかなかまぼこは、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。	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。	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。	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。
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

	29(月)	30(火)
こ ん だ て	<p>昭和の日</p>	
		<p>ごまあえに入っているルクジュグワーは、昔、首里で食べられていた厚揚げの一つです。</p>
小学校	E 633 P 29.5 F 20.9	E 739 P 33.0 F 23.1
中学校		

【 給食提供なし 】

8日(月)~9日(火)
鏡原中 1年生

8日(月)~11日(木)
小祿南小 1年生

26日(金)
小祿南小 全学年

鏡原学校給食センターでは、
小祿南小と鏡原中の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。

【鏡原学校給食センター職員】

- ・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

【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！

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。

●せつけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふく

※ 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。