

※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。



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

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	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

ご入学・ご進級おめでとうございます!

美しい花が咲きみだれる校庭、あふれる光の中で子どもたちの笑顔がはじけています。かわいい1年生を迎え、在校生は新たな学年に進級します。どの子ども期待とやる気に満ちていることでしょう。

さて、4月の栄養指導目標は、「**しゅくひんのなまえやはたらきをしよう**」です。学校給食には、いろいろな食品が使用されますので、詳細献立表で食品の名前を確認しながら好き嫌いをせず何でも食べるようにしましょう。ご家庭では、「早起き・早寝・朝ごはん」を心がけ、子ども達が元気に学校生活を過ごせるよう、朝ごはんはしっかり食べて登校しましょう。

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るく社交性及び協同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。	

《4月の給食予定》

- 8日(火) 中学校給食開始(1年以上)
- 9日(水) 小学校給食開始(1年以上)
- 10日(木) 中学校1年生給食開始
- 15日(火) 小学校1年生給食開始
- 18日(金) 壺屋小 遠足のため給食なし
- 25日(金) 大道小、真和志中 遠足のため給食なし

朝ごはん食べていますか?



朝ごはんをしっかりと食べていますか? 眠っていた体を起こす『目覚まし時計』の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという結果もあります。全く食べていない人は、まず、早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

朝ごはんを食べるための工夫



こ ん だ て	心がけよう! 早起き 早寝 朝ごはん	8(火) せんぎりイリチー くろまいごはん なかみじる	9(水) おいわいちごゼリー(小学校のみ) おんやさいサラダ むぎごはん ビーフストロガノフ	10(木) おいわいちごゼリー(中学校のみ) いもくじてんぷら クファジュシー からしなのツナあえ	11(金) りんごジャム なかよしパン キャベツいりつくね さつまいもサラダ はくさいのクリームスープ
	小学校 中学校	E 598 P 22.4 F 18.7 E 707 P 25.9 F 20.8	E 642 P 22.5 F 17.3 E 762 P 25.9 F 19.2	E 743 P 20.7 F 27.3 E 838 P 23.7 F 31.0	E 653 P 23.6 F 25.8 E 750 P 27.0 F 29.5
こ ん だ て	14(月) こまつなのシークワサーあえ さばのしおこうじやき むぎごはん にくじゃが	15(火) おいわいちごゼリー(小学1年) コーンサラダ りんご(小1年以上) むぎごはん チキンカレー	16(水) ささみカツ やきうどん ブロッコリーの ごまあえ	17(木) 琉球料理の日 ニューサマーオレンジ タマナーチャンプルー きびごはん シカムドウチ	18(金) よい歯の日、沖縄食材の日 カルフィッシュ くるまふとりにくのチゲット チキンライス ごぼうサラダ
	小学校 中学校	E 678 P 28.2 F 23.5 E 813 P 33.4 F 27.2	E 727 P 22.9 F 22.4 E 857 P 26.5 F 25.1	E 686 P 27.8 F 29.0 E 825 P 33.8 F 34.6	E 574 P 22.2 F 17.8 E 680 P 25.7 F 20.0
こ ん だ て	21(月) おこめでもものタルト カレーそば むぎごはん わかめスープ	22(火) こくとうパン トマトソースつくね アスパラソテーチャウダー	23(水) チンジャオロース ひじきしゅうまい きびごはん はるさめスープ	24(木) ほうれんそうのごまあえ いわしのうめに きびごはん とんじる	25(金) ささみほうれんそうチーズフライ キャベツとえだまめサラダ スパゲティミートソース
	小学校 中学校	E 667 P 21.5 F 20.7 E 775 P 24.5 F 22.4	E 591 P 22.6 F 25.8 E 727 P 26.7 F 29.8	E 558 P 22.3 F 13.1 E 656 P 25.4 F 13.9	E 623 P 23.0 F 20.5 E 721 P 26.0 F 21.8
こ ん だ て	28(月) はるさめサラダ やさいソイぎょうぎ むぎごはん マーボー豆腐	29(火) 昭和の日 デコポン まぐろやわかカツ ごはん だいごんのにつけ	30(水)	きれいに手を洗おう!! 石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!	
	小学校 中学校	E 661 P 26.0 F 20.7 E 785 P 29.8 F 23.3	E 625 P 26.3 F 17.7 E 740 P 30.9 F 19.9		

※材料・天候によって献立を変更することがあります。