

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。

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	26.8
中学校	830	34.3	23.1

こ
ん
だ
て



色とりどりの花が咲き誇るなか、いよいよ新年度がスタートしました。今年度も成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安全・安心に留意し、心を込めて給食を作っていきます。どうぞ学校給食へのご理解・ご協力の程よろしくお願致します。

《4月の給食予定》

- 7日(金)・・壺屋小2年から6年、中学校2年・3年給食開始
- 10日(月)・・真地小・仲井真小・大道小・与儀小の2年から6年給食開始
- 11日(火)・・中学1年給食開始
- 17日(月)・・真地小・仲井真小・壺屋小の1年給食開始
- 21日(金)・・真和志中遠足のため給食なし
- 24日(月)・・大道小・与儀小の1年給食開始
- 27日(木)・・壺屋小遠足のため給食なし

7(金)

おいわいちごゼリー (壺屋小2年から6年・中学校2年から3年) 牛乳

ふいりちー

ちらしずし なかみじる

E	637	P	24.3	F	21.0
E	747	P	28.2	F	23.6

小学校	E	637	P	24.3	F	21.0
中学校	E	747	P	28.2	F	23.6

<p>10(月)</p> <p>おいわいちごゼリー (真地小・仲井真小・大道小・与儀小の2年から6年) 牛乳</p> <p>こまつなの あえもの</p> <p>クファージュ シー さかなの テリやき</p>	<p>11(火)</p> <p>おいわいちごゼリー (中学1年) 牛乳</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>むぎごはん ビーフスト ロガノフ</p>	<p>12(水)</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>オレンジ</p> <p>ゆかりごはん さかなじる</p>	<p>13(木)</p> <p>かたぬき チーズ</p> <p>とうふハンバーグ おろしソースかけ</p> <p>こくとうパン ミネスト ローネ</p>	<p>14(金)</p> <p>なの花の あえもの 牛乳</p> <p>ぎょうざ</p> <p>むぎごはん まーぼー とうふ</p>
---	--	---	--	--

小学校	E	676	P	28.9	F	24.2
中学校	E	743	P	33.8	F	26.6
小学校	E	622	P	23.4	F	17.8
中学校	E	779	P	27.4	F	20.7
小学校	E	600	P	27.0	F	16.8
中学校	E	707	P	31.1	F	18.7
小学校	E	626	P	24.2	F	27.6
中学校	E	748	P	27.8	F	30.2
小学校	E	661	P	26.5	F	21.6
中学校	E	776	P	30.7	F	23.7

<p>17(月)</p> <p>おいわいちごゼリー (真地小・仲井真小・壺屋小の1年) 牛乳</p> <p>ブロッコリーの マヨあえ</p> <p>アーサ ピラフ かぼちゃ ひきにく フライ</p>	<p>18(火)</p> <p>ニューサマー</p> <p>カレーそばごはん (ぐ)</p> <p>カレーそば ろ わかめ スープ</p>	<p>19(水) 食育の日</p> <p>デークニー イリチー</p> <p>ちんす こう</p> <p>むぎごはん アーサイり ゆしどうふ</p>	<p>20(木)</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ナポリタン まぐろ やわらか カツ</p>	<p>21(金)</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ひじきしゅうまい</p> <p>きびごはん きりぼしだい こんのスープ</p>
---	---	--	--	---

小学校	E	701	P	20.1	F	27.4
中学校	E	802	P	23.1	F	32.2
小学校	E	578	P	21.1	F	16.7
中学校	E	687	P	24.2	F	18.4
小学校	E	661	P	21.3	F	24.2
中学校	E	786	P	24.3	F	27.4
小学校	E	613	P	27.6	F	24.2
中学校	E	780	P	39.5	F	28.3
小学校	E	593	P	25.1	F	15.8
中学校	E	702	P	28.5	F	17.0

<p>24(月)</p> <p>おいわいちごゼリー (大道小・与儀小の1年) 牛乳</p> <p>コーンサラダ</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p>	<p>25(火)</p> <p>うめかつおあえ</p> <p>アンドンスー</p> <p>ごはん だいこんの につけ</p>	<p>26(水)</p> <p>オレンジ</p> <p>もずくどん (むぎごはん) にくまん</p>	<p>27(木)</p> <p>そば</p> <p>にくやさいそば うむくじ (スープ・ぐ) てんぷら</p>	<p>28(金)</p> <p>にしよくごはん (やさい)</p> <p>にしよく わかたけ ごはん (むぎごはん・とりそばろ) じる</p>
---	--	--	---	---

小学校	E	709	P	23.7	F	22.5
中学校	E	803	P	27.6	F	24.6
小学校	E	580	P	24.4	F	15.3
中学校	E	690	P	28.4	F	16.9
小学校	E	605	P	21.1	F	16.8
中学校	E	702	P	23.7	F	18.2
小学校	E	672	P	22.1	F	23.0
中学校	E	733	P	24.0	F	25.7
小学校	E	526	P	19.0	F	14.5
中学校	E	625	P	22.2	F	15.8

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>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。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恵み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。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に変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。</p>	<p>⑥我が国や各地域の文化に伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を深めること。</p>	

給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう

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見ましょう。

朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる

寝る前にお菓子を食べて、夜ふかししたりしない

朝起きたら日の光を浴びる

日中は元気に体を動かす

※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。