

※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	体内ではたらし
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	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**

いよいよ新学期のスタートです。新たな目標も決め、やる気に満ち溢れていることでしょう。小祿学校給食センターでは、衛生面に気を付け、栄養バランスの良い給食を提供し、子どもたちの成長を支えていきたいと思ひます。今年度もどうぞよろしくお願いしします。

また、環境が変わり、体調を崩しやすい時期でもあります。1日3回の食事と睡眠をしっかりとりましょう。

《新1年生の給食開始日》10日(水)・・・小祿中、金城中  
15日(月)・・・垣花小  
22日(月)・・・小祿小、さつき小

じゅんぴ・かたづけのやくそく

デザートや紙スプーン、ティッシュなどのゴミをおぜんに残さないでね！  
くだもの皮、ソーキの骨は、食缶に入れないでね！

食缶はかきまぜてみんなに具がいきわたるようにしましょう！

等分して、1人分の目安を考えましょう！

こ ん だ て	8(月) さばのおこしやき あぶらみそ ごはん だいこんのそばろに	9(火) ゼリーいり フルーツポンチ (げんまいごはん) (ルウ) ごはん チキンカレー	10(水) おいおいデザート こまつなのシークワサーあえ ごはん シブインブシー	11(木) きよみみかん ちくぜんに さくらちらしずし アーサのすましじる	12(金) チリコンカン ウイナー コッペパン ポトフ
小学校	E 687 P 27.2 F 26.7	E 657 P 21.4 F 16.0	E 653 P 22.3 F 24.3	E 541 P 19.0 F 14.1	E 600 P 28.5 F 21.5
中学校	E 801 P 30.6 F 28.4	E 784 P 24.5 F 17.9	E 768 P 25.6 F 27.5	E 648 P 22.7 F 16.2	E 700 P 33.3 F 24.5

こ ん だ て	15(月) おいおいデザート ※垣花小1年のみ ポテとブロッコリーのサラダ (おぎごはん) (ルウ) ごはん ハヤシライス	16(火) ひじきと だいずのいために いわしのしょうがに ごはん とんじる	17(水) にんじんサラダ クリームシチュー こくとうぱん(小学校) あげぱん(中学校)	18(木) 琉球料理の日 ウムクジアンダギー クファージュシー ウサチー	19(金) 食育の日 おさかなふりかけ あまなつ せんぎりイリチー ごはん シカムドウチ
小学校	E 648/689 P 22.2/22.6 F 19.0/19.7	E 601 P 27.0 F 17.9	E 629 P 24.4 F 21.2	E 671 P 18.2 F 22.2	E 560 P 22.4 F 15.6
中学校	E 775 P 25.5 F 21.3	E 699 P 30.1 F 19.3	E 760 P 29.7 F 27.6	E 737 P 19.9 F 24.0	E 661 P 25.7 F 17.3

こ ん だ て	22(月) おいおいデザート ※小祿小1年・さつき小1年のみ いそあえ きんぴらにくだんご なめし にくじゃが	23(火) 3月ウマチー シークワサータルト ヌンクワター きびごはん もずくのすましじる	24(水) ジャーマンポテト コーンポタージュ あげぱん(小学校) こくとうぱん(中学校)	25(木) ハンバーグ カレーピラフ マカロニサラダ	26(金) きゅうりとわかめのちゅうかあえ かつおか ごはん マーボーとうがん
小学校	E 608/649 P 23.0/23.4 F 18.2/18.9	E 622 P 22.1 F 18.4	E 673 P 27.2 F 25.4	E 622 P 23.5 F 21.5	E 668 P 26.6 F 23.6
中学校	E 714 P 26.0 F 20.1	E 720 P 25.3 F 19.9	E 732 P 29.5 F 25.0	E 702 P 25.7 F 23.3	E 821 P 32.0 F 28.5

こ ん だ て	29(月) 昭和の日 給食提供がない日 26日(金)・・・垣花小	30(火) ホイコーロー さばカレーぎょうざ ごはん はるさめスープ	【4月のもくひょう】 しよくひんのなまえやはたらきをしよう おもにエネルギーのもとになる おもに体をつくるもとになる おもに体の調子をとのえるもとになる	小祿給食センター職員紹介 所長(那覇市給食センター共通) 1名 副所長(小祿管轄給食センター共通) 1名 事務員 3名 栄養職員 2名 調理員 20名 運転手(他センター兼務含む) 4名 ボイラー技士(委託) 1名 受配校の紹介 小祿小・さつき小・垣花小 金城中・小祿中 約2640食
小学校		E 607 P 21.4 F 20.7		
中学校		E 708 P 24.0 F 22.4		

※材料・天候によって献立を変更することがあります。