

令和7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。



首里学校給食センター

電話番号 917-3458

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

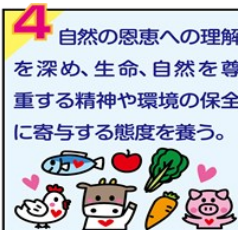
ご入学・ご進級おめでとうございます

新学期がスタートしました。これから始まる学校生活に胸をおどらせていることでしょう。
首里学校給食センターでは、様々な料理や食材を取り入れ安全・衛生に配慮しながら心をこめておいしい給食作りに努めてまいります。
食物アレルギーをもつ児童・生徒は、裏面の詳細献立表で献立内容を十分に確認し、給食を食べるようにしましょう。



学校給食
の目標

※「学校給食法」第2条より
抜粋・要約



こ ん だ て	首里学校給食センター紹介 ・小学校3校 (石嶺小、城東小 城南小) ・中学校4校 (首里中、松島中 石嶺中、松城中) ・食数:約4000食 安全・安心でおいしい 給食を届けるよう 頑張ります!	8(火)【始業式】 新学期がはじまりです。 中学校は給食も開始で す! ほうれんそうのごまあえ オレンジ しそごはん みそにくじゃが	9(水)【入学式】 牛乳には成長期のみ なさんにとって大切な栄 養素が含まれています。 ミルク ココア チリコンカン ウィンナー コッペパン ジュリエンス スープ	10(木)【入学・進級祝い献立】 みんなで入学・進級を お祝いしながら、食べ ましょう♪ かぼちゃのてんぷら おいわいいちごゼリー クファージュシー パパイアの あえもの	11(金) 今日は和食!おはし の使い方を意識しな がら食べましょう。 ひじきいため いわしのしょうがに むぎごはん だいこんの みそしる
	小学校 中学校	E 704 P 25.7 F 15.4 E 719 P 31.3 F 23.9	E 643 P 28.0 F 22.2 E 719 P 31.3 F 23.9	E 592 P 17.7 F 18.7 E 662 P 19.4 F 20.2	E 613 P 28.7 F 18.3 E 714 P 31.8 F 19.7
こ ん だ て	14(月) むぎごはんに入っ ている「麦」には食物 繊維がたくさん含ま れています。 ジャコあえ むぎごはん だいこんの につけ	15(火)【小1給食開始】 はじめてのきゅうしょく おいしく たべられます ように♪ おいわい いちごゼリー (小1のみ) きゅうりの あまずあえ むぎごはん ポークカレー	16(水) ジャーマンポテトは ドイツの料理です。 ジャーマンポテト こくとうパン ミネストローネ	17(木)【琉球料理の日】 毎月第三木曜日は琉 球料理の日。伝統料理 や県産食材をいただき ましょう。 クープイリチー べにいもごまだんご むぎごはん シカムドゥチ	18(金) よくかんで食べると 脳の働きが活発 になりますよ。 ぶたにくのごまみそいため しゅうまい むぎごはん はるさめスープ
	小学校 中学校	E 595 P 23.3 F 19.3 E 707 P 27.0 F 21.3	E 636 P 22.0 F 16.2 E 757 P 25.9 F 18.0	E 641 P 21.1 F 27.6 E 735 P 23.5 F 31.5	E 665 P 19.4 F 21.8 E 770 P 22.6 F 23.8
こ ん だ て	21(月) マーボー豆腐のと うふは、体をつくるも とになります。 バンサンスー むぎごはん マーボー豆腐	22(火) ごぼうには おなかの調子を整える 食物繊維が豊富に ふくまれています。 くるまふのナゲット えだまめごはん ごぼうサラダ	23(水) 魚には体をつくるも とになるたんぱく質 が豊富です。 ふりかけ こまつなのツナあえ さばのしおやき むぎごはん とうがんの みそしる	24(木) カップごと食べられる グラタン。サクサクして おいしいですよ。 こめコグラタン ミートソース スパゲティ ブロッコリー サラダ	25(金) いわしカリカリ フライはほねごと たべることが できますよ。 タマナーチャンプルー いわしカリカリフライ むぎごはん アーサのすましじり
	小学校 中学校	E 608 P 25.8 F 17.8 E 726 P 30.0 F 19.6	E 660 P 25.8 F 26.3 E 726 P 28.0 F 28.7	E 601 P 24.1 F 22.4 E 722 P 28.3 F 25.9	E 595 P 23.9 F 22.0 E 726 P 28.0 F 27.0
こ ん だ て	28(月) 「にくみそそば」は ごはんの上のにせて 食べて下さい。 ちゅうかポテト にくみそそば (ごはんのうえにのせて食べてください) むぎごはん はくさいスープ	29(火) 昭和の日	30(水) パンを食べる時は、 しっかり手をあらっ てから食べましょう。 だいこんサラダ ミートボール なかよしパン とうにゅう クリームスープ	【給食開始日】 8(火) 中学2~3年生 9(水) 小学2~6年生 10(木) 中学1年生 15(火) 小学1年生 【給食提供なし】 25(金) 城南小(遠足) 28(月) 松城中 (授業参観振替休日) 石嶺小(遠足)	
	小学校 中学校	E 676 P 23.1 F 22.0 E 786 P 26.5 F 24.5	E 608 P 24.4 F 22.9 E 687 P 27.1 F 25.4	牛乳の栄養 成長期にとりたい カルシウムがいっぱい 牛乳200mL中のカルシ ウム量は約227mgです。 成長期は体をつくるために カルシウムが必要です。カ ルシウムが豊富な牛乳は、 毎日飲んでほしい食品です。	

※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、毎月10日までに納めましょう。