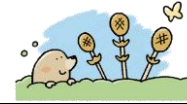


令和6年 4月 の予定献立表

首里学校給食センター

TEL: 917-3458

FAX: 887-5846



※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。

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	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	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。
 新年度がはじまりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日をお過ごしできるように努めてまいりますので、よろしくお願いたします。

お知らせ
 昨年2月から提供することができなかった「和え物・サラダ」が給食に登場します！
 長い間、ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。

首里学校給食センター

- ・小学校3校
 (石嶺、城東、城南)
- ・中学校4校
 (首里、松島、石嶺、松城)
- ・食数:約4000食

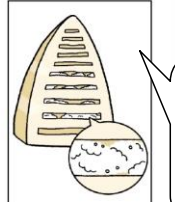
【1年生の給食開始日】
 10(水) 中学1年生
 15(月) 城東小1年生
 24(水) 石嶺小1年生
 5月1日(水) 城南小1年生

【給食提供なし】
 8(月) 小学校3校
 26(金) 城南小(遠足)
 30(火) 石嶺小(遠足)

	8(月) 【始業式】	9(火)	10(水) 【入学・進級祝い献立】	11(木)	12(金)
こんだて	新年度初日は準備しやすく人気のある献立でスタート♪ とうにゅう ムース コールスローサラダ おぎごはん ミートボール シチュー	春が旬のたけのこを使ったたきごこはんとあえもの月 はながたとうふバーグ きゃべつとツナ たけのこごはん のごまあえ	スンシーイリチーは、沖縄で おめでたい時に食べる郷土料理です。 ぎつまいも てんぷら スンシーイリチー きびごはん イナムドウチ	新緑の春をイメージしたスープ♪ グリーンの正体は？ ミルメーク カリフラワーソテー(いちご) こくとろパン グリーンスープ	ごはん、おかず、みそしるを交互に食べる「さんかく食べ」をしてね！ さばのしおやき ミルクおから きびごはん とんじる
小学校	E 674 P 24.3 F 19.5	E 566 P 23.4 F 21.1	E 617 P 23.5 F 16.6	E 606 P 24.6 F 17.6	E 640 P 25.7 F 22.9
中学校	E 792 P 28.4 F 21.7	E 674 P 27.7 F 25.2	E 724 P 27.4 F 18.1	E 687 P 28.1 F 19.7	E 777 P 31.1 F 27.4
こんだて	15(月) 城東小1年生の給食初日なので、食べやすいメニューにしています。 めろんゼリー ブロッコリーサラダ おぎごはん ポークカレー	だいごんは寒い季節がおいしい野菜。これからは「とうがん」になります。 ふりかけ こまつなのおひたし おぎごはん だいごんとあつけのごまみそに	せつけんを使って、きれいに手をあらいましたか？ でごぼん はなやさいソテー ぜんりゅうふんパン ホワイトシチュー	毎月、第3木曜日は【琉球料理の日】 うむくじ アンダギー とうふ チャンプルー きびごはん シカドウチ	毎月、19日は【食育の日】 ほしのクロquette ガバオライス わかめスープ
小学校	E 652 P 23.9 F 17.7	E 584 P 23.0 F 18.8	E 641 P 26.7 F 24.6	E 611 P 21.4 F 20.5	E 600 P 24.4 F 18.3
中学校	E 766 P 27.2 F 19.3	E 697 P 26.7 F 21.1	E 734 P 30.6 F 27.8	E 714 P 24.8 F 22.5	E 754 P 28.6 F 23.3
こんだて	パンサンスーは、「はるさめサラダ」のこと。はるさめと細く切った野菜の和え物です。 パンサンスー おぎごはん マーボーどうふ	まぐろには、体をつくることになる「たんぱく質(タンパク)」がたっぷり！ まぐろカツ にくやさいいため おぎごはん だいごんのみそしる	石嶺小1年生の給食初日なので、食べやすいメニューにしています。 ぱんなこった どうふハンバーグ わふうスパゲティ カラフルサラダ	ひじきは、おきなわの海でもとれるかいそうで、春がしゅうかの季節です。 やさいいりミンチカツ ひじきいため おぎごはん のっぺいじる	くるまふの「ふ」は、小麦粉のたんぱく質から作られたものです。 くるまふ たくあんあえ ナゲット しそごはん じゃがいものそばろに
小学校	E 617 P 25.3 F 18.1	E 633 P 23.9 F 20.4	E 585 P 23.7 F 23.1	E 631 P 23.4 F 19.6	E 617 P 25.7 F 17.1
中学校	E 735 P 29.4 F 20.1	E 737 P 27.0 F 22.0	E 673 P 27.8 F 26.5	E 732 P 26.6 F 20.9	E 736 P 29.5 F 19.0
こんだて	29(月) 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。	30(火) めんちかつは、小麦を使いません。マカロニは、パスタの一種で、小麦粉で作られています。 めんちかつ コーンピラザ マカロニサラダ	「食べられない」こともある 好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。		給食当番の身支度 ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう ・マスクをきちんとつけよう ・つめは短く切っておこう ・石けんを使って手を洗おう ・清潔な白衣を着よう ・ハンカチを持とう
小学校	E 647 P 25.1 F 24.9	E 720 P 27.4 F 26.4			
中学校					

たけのこの中にある白い粉は食べられる？

たけのこを、ご家庭で調理しようと思ったときに、たけのこの中の白い粉のようなものを食べてもよいのか迷われたことはありませんか？ この白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。



・9日の炊き込みごはんに入っているの、確認して、味わって食べてほしいです。
 ・10日のスンシーは沖縄の方言で、「メンマ・シナチク」のことです。9日のたけのこは異なる種類の竹が、地面から1~2m成長したところで、加工(発酵・乾燥)したものです。