

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。※児童生徒の給食費(小学校4500円、中学校5000円)は市が負担しています。

食品群	体内でのほたらき
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		C=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
	小学校	650	26.8	18.1
中学校	830	30	25	

ご入学、ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。この1年でみなさんの体は大きく成長します。そのために、バランスよく食べ、栄養をとることが大事です。

給食は、みなさんの健康や成長のために考えて作られています。好き嫌いせずに自分の体のためにしっかり食べましょう。苦手な物も少しずつ克服していきましょう。



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
こ ん だ て	フルーツポンチ 牛乳 カレーライス コールスローサラダ	大根のシークワサー和え お祝いデザート 魚の照り焼き クワアージュシーイナムドウチ	きんぴらごぼう オレンジ ミートボール 麦ごはん 具だくさんみそ汁	小松菜の和え物 牛乳 手づくり紅芋だんご きびごはん 冬瓜の煮物	さばのしょうが煮 牛乳 肉そぼろごはん もずくのみそ汁
小学校	C 711 P 23.1 F 21.3	C 551 P 29.4 F 13.9	C 627 P 26.8 F 15.5	C 701 P 23.3 F 20.8	C 662 P 29.6 F 23.4
中学校	C 883 P 28.1 F 25.5	C 661 P 35.8 F 15.6	C 748 P 31.9 F 17.3	C 818 P 27.6 F 22.7	C 814 P 36.3 F 27.7
	17(月) 小I給食開始	18(火)	19(水)	20(木) 琉球料理の日	21(金)
こ ん だ て	お祝いデザート(小Iのみ) オレンジ(小I以外) 牛乳 ハヤシライス キャベツサラダ	ナムル 牛乳 はるまき きびごはん マーボー大根	豚肉のしょうが炒め りんご いわしおかか煮 きびごはん わかめスープ	タマナーチャンプルー オレンジ 牛乳 油みそ 麦ごはん 中味汁	あふ 牛乳 肉野菜そば ゴーヤーのマヨカレー和え
小学校	C 713 P 23.1 F 19	C 723 P 24.4 F 31.5	C 625 P 30.2 F 19	C 618 P 27.2 F 19.2	C 599 P 25.6 F 19.2
中学校	C 865 P 28.1 F 22.5	C 899 P 29.5 F 37.9	C 759 P 36.7 F 22	C 758 P 33 F 22.5	C 708 P 30.2 F 22.4
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
こ ん だ て	バナナ 牛乳 牛丼 冬瓜のみそ汁	えだまめサラダ 牛乳 白身魚フライ きびごはん 肉じゃが	キャベツソテー 牛乳 りんご コッペパン パンプキンスープ	ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳 ぶどうゼリー ピラフ やさいスープ	パイパイリチー 牛乳 オレンジ ハンバーグのおろしソースかけ きびごはん ゆし豆腐
小学校	C 572 P 25.5 F 14.2	C 733 P 28.3 F 26.8	C 608 P 20.6 F 20.9	C 534 P 19.2 F 19.9	C 638 P 28.7 F 19.1
中学校	C 727 P 31.3 F 16	C 902 P 34 F 32.4	C 713 P 23.9 F 24.4	C 643 P 22.6 F 23.4	C 754 P 35.2 F 18.9

下地調理場の紹介

学校：下地小学校、下地中学校  
食数：約370食  
調理員：5名 栄養士：1名



学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。

おいしいことは、もちろん、安全・安心でおいしい給食を作ることが重要です。徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止を努めます。今年度もよろしくお祈りします。

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

食事の重要性



食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康



心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力



正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心



食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性



食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化



各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。