



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

# ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りを務めてまいります。



# 保護者の方へ

## 学校給食に関するお知らせ

**毎月、献立表を配布します。**………  
ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

給食当番は、おうちでキレイにあらったエプロンを身につけるなど、身じたくをしっかりと整えて給食の準備をしましょう。



## 給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<h3>食事の重要性</h3> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>心身の健康</h3> <p>健康!</p> <p>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。</p>	<h3>食品を選択する能力</h3> <p>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。</p>
<h3>感謝の心</h3> <p>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。</p>	<h3>社会性</h3> <p>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。</p>	<h3>食文化</h3> <p>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。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

**毎月19日は「食育の日」**  
郷土料理や地域でとれる食材を使った献立を予定しています。\*休日に当たるときはその前後に設定します。

**毎月第3木曜日は「琉球料理の日」**  
伝統的な琉球料理の継承、普及を目指し、毎月、第3木曜日は「琉球料理の日」と制定されています。給食でも、琉球料理の献立を予定しています。

	10(月) 始業式	11(火) 中1給食スタート	12(水)	13(木)	14(金)
こ ん だ て	いわしおかか煮 いよかんゼリー クープイリチー 黒米ごはん シームヌ	さわらのごまみそ焼き いよかんゼリー(中1のみ) ツナ和え 麦ごはん 肉じゃが	紅芋ごまだんご 冬瓜のそぼろ あんかけ丼 キャベツのみそ汁	まめまめサラダ スパゲティ ナポリタン 洋風卵スープ	はるまき 回鍋肉(ホイコーロー) 麦ごはん 青菜のスープ
あか	あつあげ、かまぼこ、ぶた肉、昆布、牛乳、平かまぼこ、いわし	ぶた肉、ツナ、赤みそ、牛乳、さわら	ぶた肉、赤みそ、白みそ、大豆、牛乳	ウインナー、ベーコン、鶏胸、ツナ、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、大豆、白いんげん豆、チーズ、牛乳	ぶた肉、わかめ、牛乳
き	三温糖、サラダ油、麦、黒米、米、でん粉、いよかんゼリー	じゃがいも、三温糖、ことう、サラダ油、白ごま、麦、米、いよかんゼリー	でん粉、三温糖、サラダ油、麦、米、紅芋、もち粉、白ごま、砂糖	ノンエッグマヨネーズ、三温糖、サラダ油、スパゲティ	ごま油、三温糖、サラダ油、麦、米、豚脂、小麦粉、はるまき、でん粉、砂糖、米粉
みどり	こんにゃく、切干大根、にんじん、葉ねぎ、しょうが、しいたけ	しらたき、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、しょうが、木くらげ、パパイア、インゲン	キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、えのきたけ、しょうが、木くらげ、あお豆	きゅうり、だいこん、たまねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、しめじ、マッシュルーム、コーン、にんにく、木くらげ、こまつな	切干大根、にんじん、しょうが、こまつな、しいたけ
小学校	C 611 P 25.2 F 20.6	C 614 P 28.7 F 16.1	C 638 P 18.5 F 16.9	C 542 P 22 F 21.5	C 614 P 19.2 F 22
中学校	C 741 P 30.1 F 23.9	C 752 P 35.4 F 18.4	C 754 P 21.8 F 18.5	C 680 P 27.4 F 26.2	C 761 P 23.1 F 25.7
こ ん だ て	17(月) 小1給食スタート 鮭のマヨネーズやき いよかんゼリー(小1のみ) ひじきのいために 麦ごはん 具だくさんみそ汁	18(火) ショーロンポー わかめの中華あえ 麦ごはん 麻婆豆腐	19(水) 食育の日 パインジャム でこぼん コロコロサラダ コッペパン クリームシチュー	20(木) 琉球料理の日 きびなごのからあげ 黒糖 ビーンズ ゴーラとなまり節のカレーマヨあえ 麦ごはん もずくのみそ汁	21(金) サニツ(浜下り)料理 くるまふのナゲット 千切りイリチー 麦ごはん アーサ汁
あか	あつあげ、さけ、ちくわ、大豆、赤みそ、白みそ、ひじき、牛乳	どうふ、ぶた肉、ぶたレバー、とり肉、赤みそ、わかめ、牛乳	とり肉、牛乳、大豆、チーズ、白化豆、白いんげん豆、脱脂粉乳	もずく、なまり節、赤みそ、白みそ、きびなご、牛乳、大豆	どうふ、ぶた肉、アーサ、牛乳、平かまぼこ、とり肉
き	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、サラダ油、麦、米、いよかんゼリー	ごま油、三温糖、白ごま、麦、米、でん粉、豚脂、はるまき、砂糖、小麦粉	じゃがいも、アーモンド、小麦粉、コッペパン、無塩バター、パインジャム	でん粉、ノンエッグマヨネーズ、サラダ油、ことう、小麦粉、麦、米	サラダ油、麦、米、ふ、なたね油
みどり	かぼちゃ、とうがん、にんじん、長ねぎ、しょうが、こんにゃく	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン、にんにく、しょうが、木くらげ、キャベツ	かぼちゃ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、でこぼん、コーン、フロコリー、あお豆	キャベツ、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、葉ねぎ、シークワサー果汁、パパイア	切干大根、にんじん、しょうが、こまつな、パパイア、こんにゃく
小学校	C 583 P 25.1 F 17.8	C 626 P 24.7 F 20.2	C 683 P 27.8 F 20	C 602 P 22.8 F 20.2	C 543 P 23.8 F 14.5
中学校	C 711 P 30.2 F 20.8	C 819 P 31.3 F 25.8	C 803 P 33.1 F 23.4	C 730 P 27.3 F 23.7	C 647 P 27 F 15.7
こ ん だ て	24(月) いよかん にく やさい 三色丼 わかめのみそ汁	25(火) りんご みそラーメン チンゲンサイの中華いため	26(水) フルーツヨーグルト ポークカレー カットコーン	27(木) アーサ入りたまごやき 梅かつお和え わかめごはん 冬瓜のすまし汁	28(金) ハンバーグ ハンバーグ コールスローサラダ 宮古島産野菜のラトウユ
あか	あぶらあげ、ぶた肉、ぶたレバー、とり肉、赤みそ、白みそ、わかめ、大豆、チリメン、牛乳	あつあげ、なると、ぶた肉、赤みそ、牛乳	ぶた肉、ぶたレバー、ヨーグルト、牛乳	わかめ、とうふ、鶏卵、ツナ、糸けずり、アーサ、牛乳	とり肉、ぶた肉、牛乳
き	じゃがいも、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	でん粉、ごま油、三温糖、白ごま、中華めん	じゃがいも、サラダ油、麦、米	三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、バター、豚脂、でん粉
みどり	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんにく、こまつな、にんじん、いよかん	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、長ねぎ、もやし、にんにく、しょうが、木くらげ、りんご	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、へちま、パイン缶、みかん缶、もも缶、にんにく、レーズン、コーン、リンゴビュール	きゅうり、とうがん、葉ねぎ、もやし、えのきたけ、パイン缶、キャベツ、きゅうり、ズッキーニ、たまねぎ、トマト、なす、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン	
小学校	C 644 P 28 F 19.5	C 542 P 21.8 F 18.1	C 707 P 23.4 F 16.1	C 541 P 22.9 F 14.7	C 618 P 24.5 F 21.7
中学校	C 788 P 34.2 F 23.1	C 656 P 26.1 F 21.2	C 856 P 27.5 F 18.3	C 661 P 27.8 F 16.7	C 743 P 29.9 F 26

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。  
※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。