



4月の予定献立表

◇学校別内訳◇			
上田小	827	豊見城中	870
長嶺小	571	長嶺中	616
座安小	537	伊良波中	878
豊見城小	668	とよむ教室	9
伊良波小	663	給食センター	50
とよみ小	719	合計	8078
豊崎小	904	(令和2年度3月現在の人員数です)	
ゆたか小	706		

学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	26.8g	18g
	中学校	830kcal	34.3g	23.1g

ア… アレルギー対象原材料を含みます。アモ… アーモンド 牛… 牛 肉 ア… アサリ り… りんご
 卵… 卵 オ… オレンジ 乳… 乳及び乳製品 や… やまいも ご… ご ま 豆… 大 豆
 鶏… 鶏 肉 麦… 小 麦 カシ… カシ・ナツ マ… マンゴー 豚… 豚 肉 ば
 ビ… 落花生(ピーナツ) ゼ… ゼラチン も… も も パ… パイン さ… さ ば

材料と体内でのはたらき	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をとのえる。

4月 栄養指導目標 正しい姿勢で、交互に食べる/よくかんで食べる/食事マナーを身につける

ご入学・ご進級おめでとございます
 春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。



きちんと座って食べていますか?
 背中がまっすぐかな?
 ひじをついていないかな?
 足はそろえて床についているかな?

茶わんと汁わんの持ち方
 親指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通じ、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

<p>8(木) 始業式 牛乳</p> <p>フルーツポンチ ②豆、ハモリ</p> <p>玄米ごはん ②無</p> <p>ハヤシライス ②乳、麦、豆、豚、鶏、り</p> <p>赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、黒豆</p> <p>黄 こめ、玄米、小麦粉、じゃがいも、生クリーム、大豆油、マーガリン、カクテルゼリー</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、トマト、コーン、あお豆、もも、アロエ、洋なし、ブドウ、パイナップル、チェリー</p>	<p>9(金) とうがんのそぼろ煮 牛乳</p> <p>カップ納豆 ②麦、豆</p> <p>ごはん ②無</p> <p>魚ソーメン汁 ②麦、豆、鶏、豚、り</p> <p>赤 牛乳、もずく、魚ソーメン、豚肉、絹厚揚げ、納豆</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖</p> <p>緑 干しいたけ、えのき、にんじん、小松菜、ねぎ、冬瓜、あお豆</p>			
<p>12(月) 小1・中1 給食開始 牛乳</p> <p>おいわい クレープ ②豆</p> <p>パパイアサラダ ②麦、豆、ゼ</p> <p>ごはん ②無</p> <p>チキンカレー ②乳、麦、豆、鶏、豚、牛、り、ゼ</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、大豆、脱脂粉乳、ツナ、豆乳</p> <p>黄 こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム、大豆油、三温糖、米粉</p> <p>緑 たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんにく、パパイア、きゅうり、タンカン果汁、いちごジュレ</p>	<p>13(火) やきにくどん 牛乳</p> <p>なめらかプリン ②豆</p> <p>ごはん ②無</p> <p>じゃがいものみそ汁 ②麦、豆、鶏、豚</p> <p>赤 牛乳、ボーク、みそ、牛肉、豆乳</p> <p>黄 こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、てんぷん、みずあめ</p> <p>緑 玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、ごぼう、こんにゃく、小松菜、しょうが、にんにく</p>	<p>14(水) 浜下り(旧暦3月3日) 牛乳</p> <p>サター アンドギー ②卵、麦、豆</p> <p>すみそあえ ②麦、豆、ご</p> <p>あさりのすまし汁 ②麦、豆、鶏、豚、り、ア</p> <p>ちらしずし ②麦、豆、鶏</p> <p>赤 牛乳、あさり、豆腐、油揚げ、ちくわ、わかめ、みそ、しらす、卵</p> <p>黄 こめ、三温糖、ごま、小麦粉、大豆油</p> <p>緑 大根、にんじん、えのき、長ねぎ、きゅうり、もやし、たけのこ、ねんこん、かんぴょう、干しいたけ、桜の花、ソーウサーしょうが</p>	<p>15(木) 毎週第3木曜日は琉球料理の日 牛乳</p> <p>小: さつまいもの素揚げ ②豆</p> <p>中: さつまいも天ぷら ②麦、豆</p> <p>もちぎびごはん ②無</p> <p>キューブリチー ②麦、豆、鶏、豚、り</p> <p>なかみ汁 ②麦、豆、鶏、豚、り</p> <p>赤 牛乳、豚肉、なかみ、昆布、かまぼこ</p> <p>黄 こめ、あわ、大豆油、三温糖、さつまいも、小麦粉</p> <p>緑 干しいたけ、こんにゃく、しょうが、にんじん、たけのこ</p>	<p>16(金) 肉そぼろ 牛乳</p> <p>ミニトマト ②無</p> <p>ごはん ②無</p> <p>アーサ汁 ②麦、豆、鶏、豚、り</p> <p>赤 牛乳、アーサ、かまぼこ、豆腐、豚肉、高野豆腐</p> <p>黄 こめ、三温糖、大豆油</p> <p>緑 大根、えのき、たまねぎ、にんじん、ごぼう、あお豆、しょうが、コーン、ミニトマト</p>
<p>19(月) かぼちゃひき肉フライ 牛乳</p> <p>ヨーグルト ②乳</p> <p>わかめごはん ②無</p> <p>ぶた肉のしらたき炒め ②麦、豆、鶏、豚、り</p> <p>赤 牛乳、豚肉、厚揚げ、わかめ、ヨーグルト</p> <p>黄 こめ、大豆油、三温糖、小麦粉、てんぷん</p> <p>緑 たまねぎ、にんじん、白菜、パクチョイ、こんにゃく、にんにく、かぼちゃ</p>	<p>20(火) からし菜イリチー 牛乳</p> <p>ちんすこう ②麦、豆、豚</p> <p>ごはん ②無</p> <p>イナムドゥチ ②豆、鶏、豚、り</p> <p>赤 牛乳、かまぼこ、豚肉、みそ、ベーコン、ツナ、厚揚げ</p> <p>黄 こめ、大豆油、小麦粉、さとう、ラード、チョコチップ</p> <p>緑 干しいたけ、こんにゃく、からしな、小松菜、玉ねぎ、にんじん、もやし、にんにく</p>	<p>21(水) アスパラときのこのソテー 牛乳</p> <p>黒糖 ビーンズ ②豆</p> <p>きなこ揚げパン ②乳、麦、豆 (長嶺小・豊見城小・とよみ小)</p> <p>クリームシチュー ②乳、麦、豆、鶏、豚、り</p> <p>赤 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、チーズ、きなこ、豚肉、大豆</p> <p>黄 小麦粉、さとう、ショートニング、じゃがいも、生クリーム、大豆油、三温糖、マーガリン、黒糖</p> <p>緑 たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、アスパラ、たけのこ、しめじ、にんにく、コーン</p>	<p>22(木) 春巻き 牛乳</p> <p>ゴマなし ミニフィッシュ ②無</p> <p>ごはん ②無</p> <p>マーボーたいこん ②麦、豆、鶏、豚、牛、り、ゼ、ご</p> <p>赤 牛乳、豆腐、豚肉、鶏レバー、高野豆腐、みそ、鶏肉、かたくちいわし</p> <p>黄 こめ、てん粉、ごま油、大豆油、小麦粉、さとう、春雨</p> <p>緑 大根、たまねぎ、にら、にんじん、干しいたけ、きくらげ、たけのこ、キャベツ、ショウガ、ニンニク</p>	<p>23(金) さばのゆずみそ煮 牛乳</p> <p>麦ごはん ②無</p> <p>塩こうじ肉じゃが ②麦、豆、鶏、豚、り</p> <p>赤 牛乳、厚揚げ、豚肉、さば、みそ</p> <p>黄 こめ、むぎ、じゃがいも、大豆油、三温糖</p> <p>緑 たまねぎ、にんじん、あお豆、こんにゃく、ゆず、にんにく</p>
<p>26(月) ミートボールの酢豚風 牛乳</p> <p>フルーツ杏仁 ②豆、もり</p> <p>ごはん ②無</p> <p>きくらげの中華スープ ②麦、豆、鶏、豚、り</p> <p>赤 牛乳、あかうお、絹厚揚げ、ミートボール、豆乳</p> <p>黄 こめ、大豆油、ごま油、てんぷん、三温糖、みずあめ</p> <p>緑 きくらげ、えのき、たまねぎ、にんじん、小松菜、長ねぎ、ピーマン、たけのこ、しょうが、もも、あんず</p>	<p>27(火) フーリチー 牛乳</p> <p>オレンジ1/4 ②乳</p> <p>ごはん ②無</p> <p>もずくのみそ汁 ②豆、鶏</p> <p>赤 牛乳、もずく、鶏肉、絹ごし豆腐、みそ、ふ(小麦)、たまご、ボーク、ツナ</p> <p>黄 こめ、大豆油</p> <p>緑 えのき、チンゲン菜、長ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、にら、オレンジ</p>	<p>28(水) フロッコリーサラダ 牛乳</p> <p>スイーツポテト ②無</p> <p>スパゲッティー麺 ②麦、豆</p> <p>ミートソース ②麦、豆、鶏、豚、り</p> <p>赤 牛乳、豚肉、ツナ</p> <p>黄 スパゲッティー麺(小麦)、大豆油、さつまいも、ごまドレッシング、てんぷん</p> <p>緑 にんじん、玉ねぎ、ピーマン、トマト、干しいたけ、にんにく、フロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン</p>	<p>29(木) みどりの日 牛乳</p> <p>給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!</p> <p>主菜 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 骨や歯をつくるなど、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず</p> <p>主食 野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物</p> <p>副菜・汁物</p> <p>ごはんやパン、めん類、野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもにエネルギーをもとにする食品</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、鶏卵、さわか、ベーコン</p> <p>黄 こめ、ABCマカロニ、小麦粉、てんぷん、大豆油、さとう</p> <p>緑 キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、ケチャップ、トマト</p>	<p>30(金) さわかフライ 牛乳</p> <p>ケチャップ ②無</p> <p>オムライスシート ②卵、麦、豆</p> <p>チキンライス ②豆、鶏、豚</p> <p>ABC コンソメスープ ②麦、豆、鶏、豚、り</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、鶏卵、さわか、ベーコン</p> <p>黄 こめ、ABCマカロニ、小麦粉、てんぷん、大豆油、さとう</p> <p>緑 キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、ケチャップ、トマト</p>

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう★
 ☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。

