



# 令和5年 4月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

## (行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内でのばたらき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カミカミ献立

西原町学校給食共同調理場

TEL: 945-4935

<給食目標> 協力して給食の準備や後片付けをしよう

<栄養目標> 献立や食べ物の名前を知ろう

※カミカミ献立・・・噛み応えのあるメニューが入っています。よく噛んで食べよう!



ご入学・ご進級おめでとう  
ございます。新しい学級・先生・お友だちと、その変化にドキドキ・ワクワクしていることと思います。これから一年間、学校給食を通して「食」について学んでいきましょう。「安全でおいしい給食づくり」と「みなさんの心とからだに元気を届ける」を目標に、給食センター職員一同、力を合わせてがんばりますので、今年度もどうぞよろしくお願いいたします(◇)ゞ

## 新しい生活様式を踏まえた給食時間の約束

教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。

給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。

給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくをしましょう。

マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしましましょう。

姿勢よく、前を向って静かに食べましょう。

食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。

7(金)

## 始業式



こ ん だ て	10(月) 進級おめでとう サバのしおやき せんぎりりちー ごはん イナムドゥチ 欠食: 幼・小1・中1	11(火) 入学おめでとう おめでとうデザート ぶたにくの ゴマダレいため ごはん はんぺんのすまし汁 欠食: 幼	12(水) ファイバーって何!? ★(幼)おめでとうデザート ファイバーサラダ ★麦ごはん ★きのこカレー	13(木) 1日は25時間!? ★あかうの うめマヨやき しおこんぶあえ ★ごはん ★あさりともずくの みそ汁	14(金) ふんわり卵のナゾ ★はるまき ★チンジャオロース ★ごはん ニラ玉スープ
あか	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、こんぶ、チキアギ、さば	牛乳、はんぺん、わかめ、ぶたにく、みそ	牛乳、とりこ、ぶたにく、豚レバー、白いんげん豆、えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、黒大豆、あずき、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	牛乳、あさり、もずく、かまぼこ、油あげ、みそ、ちりめん、塩こんぶ、赤魚、豆腐、かつおぶし	牛乳、卵、とうふ、ぶたにく
き	こめ、ごま、三温糖、大豆油	こめ、大豆油、ごま、三温糖、てんぷん、おめでとうデザート	こめ、麦、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、アーモンド、卵なしマヨネーズ、ごま、三温糖、(幼)おめでとうデザート	こめ、じゃがいも、ごま油、ごま、卵なしマヨネーズ	こめ、てんぷん、三温糖、大豆油、ごま油、はるまき
みどり	こんにやく、しいたけ、にんじん、切干大根	だいこん、長ねぎ、みつば、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、こまつな、パプリカ、しめじ、しょうが、にんにく	玉ねぎ、にんじん、しめじ、えのき、グリーンピース、ウージパウダー、にんにく、きゅうり、えだまめ	玉ねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん、こまつな、しょうが、うめ	玉ねぎ、にら、ピーマン、パプリカ、にんじん、たけのこ、にんにく、しょうが
小学校	E 626 P 31.4 F 21.5	E 482 P 18.2 F 12.2	E 783 P 25.2 F 29	E 551 P 24.2 F 16.7	E 636 P 22.6 F 22.6
中学校	E 713 P 36.8 F 24.5	E 538 P 20.3 F 13	E 891 P 28.5 F 33	E 496 P 23 F 11.1	E 750 P 25.9 F 27.6
こ ん だ て	17(月) 正しく手を洗おう ★だいこんのそぼろに ★ごはん わかたけ汁	18(火) よい歯の日 オレンジ ★ちくぜんに ★ごはん まぐろとかぼちゃの みそ汁	19(水) 食育の日 ホイコーロー ごはん タイピーエン	20(木) 琉球料理の日 ウムクジアンダーギー パパイヤリチー ごはん アーサ汁 欠食: 幼	21(金) 小魚はイライラ予防 子もちシシャモフライ キャロットラペ コッペパン あおだいずの ポタージュ
あか	牛乳、わかめ、かまぼこ、ぶたにく、大豆、あつあげ	牛乳、まぐろ、油あげ、みそ、とりこ	牛乳、ぶたにく、えび、うずらの卵、あつあげ	牛乳、アーサ、とうふ、油あげ、ツナ、かつおぶし	牛乳、ベーコン、青大豆、脱脂粉乳、子持ちシシャモ
き	こめ、三温糖、てんぷん	こめ、大豆油、三温糖	こめ、はるさめ、ごま油、三温糖、てんぷん	こめ、大豆油、ウムクジアンダーギー	コッペパン、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、生クリーム、アーモンド、オリーブ油、三温糖、大豆油、パン粉
みどり	たけのこ、しいたけ、長ねぎ、だいこん、にんじん、こまつな	かぼちゃ、こまつな、えのき、こんにやく、だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、絹さや、しいたけ、オレンジ、しょうが、ウージパウダー	はくさい、にんじん、しいたけ、きくらげ、キャベツ、ピーマン、チンゲン菜、しめじ、たけのこ、にんにく、しょうが、ウージパウダー	だいこん、ねぎ、しょうが、パパイヤ、にんじん、にら	玉ねぎ、にんじん、にんにく、きゅうり、コーン、シークワサー、パセリ
小学校	E 493 P 19 F 13.5	E 534 P 21.9 F 11.4	E 567 P 23.1 F 18.1	E 528 P 19.4 F 16	E 631 P 25.2 F 25.6
中学校	E 548 P 21.3 F 14.7	E 602 P 24.6 F 12.3	E 644 P 26.1 F 19.9	E 591 P 21.5 F 17.6	E 767 P 30.4 F 31.7
こ ん だ て	24(月) 浜下り(4/22) デークニープシー ごはん ゆしとうふ	25(火) とりすぎ注意のSOS アーモンド あつあげの チリソースいため ごはん ワンダンスープ	26(水) 世界で人気の調味料 ひじきの いろどりいため ごはん とうにゅうとん汁	27(木) 野菜の王様ケール マグロカツ ケールとキャベツの オイルパスタ ごぼうの ナッツサラダ	28(金) じゃがいも名前の由来 なっとう かんとうぶう あつやき玉子 ごはん じゃがいもの みそバターに 欠食: 南小
あか	牛乳、ゆしとうふ、とりこ、油あげ、みそ	牛乳、わんたん、卵、あつあげ	牛乳、ぶたにく、みそ、豆腐、とりこ、ひじき、油あげ、大豆	牛乳、ベーコン、あさり、まぐろ	牛乳、とりこ、ベーコン、みそ、厚やき玉子、納豆
き	こめ、大豆油、三温糖	こめ、てんぷん、ごま油、大豆油、三温糖、アーモンド	こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油	スパゲティー、大豆油、オリーブ油、アーモンド、卵なしマヨネーズ、三温糖、パン粉	こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、バター、ごま
みどり	ねぎ、だいこん、にんじん、からしな	玉ねぎ、にんじん、にら、長ねぎ、しょうが、キャベツ、たけのこ、にんにくの芽、にんにく	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、しいたけ、ねぎ、こんにやく、キャベツ、ピーマン、パプリカ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ケール、にんにく、ごぼう、コーン	玉ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、コーン、にんにく、しょうが
小学校	E 505 P 21 F 14	E 634 P 25.5 F 23.3	E 517 P 20.6 F 13.5	E 574 P 24 F 27.3	E 680 P 29.5 F 21.6
中学校	E 562 P 23.8 F 15.3	E 702 P 28.7 F 25.3	E 579 P 23.2 F 14.5	E 704 P 29.1 F 34.1	E 748 P 31.4 F 22.7

### 学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

### 衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

**調理員は健康**  
チェックをし、身だしなみを整えています。

**野菜・果物は流水で3回以上洗います。**  
※食材に異物混入がないかもチェックします。

**生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱し、調理します。**  
※加熱した食品は、中心温度を測定します。

**調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。**

### 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多様な人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済みですか?給食費の完納にご協力ください。