



※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5600円、中学校6000円)は市が負担しています。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる



学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校		650	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校		830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ
ん
だ
て

あ
か
き
み
ど
り
小
学
校
中
学
校

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます

しんねんど はじ あたら かんきょう ひと きんちよう ひと
新年度が始まりました。新しい環境にワクワクしている人も、緊張している人も

いることでしょう。すべてのみなさんにとって、毎日の学校給食が楽しい時間に

なれば嬉しいです。みなさんの健やかな成長と健康を願い、今年も栄養バランス

や衛生管理を考えた食事を提供していきます。しっかり食べて、元気いっぱい

楽しい学校生活を過ごしてくださいね。

＊平良調理場の紹介＊

学 校 数：小学校9校・中学校7校
合 計 16校

食 数：約4240食

事 務 所：4名

県栄養士：2名

調理委託：オーディフ

→栄養士：1名

→調理員：34名

安全・安心でおいしい給食を
届けるよう頑張ります！

こ
ん
だ
て

あ
か
き
み
ど
り
小
学
校
中
学
校

がっ こう きゅうしよく しよく まな じ かん
学校給食は「食」を学ぶ時間です！

がっこう きゅうしよく たん しよく じかん がっこう きゅうしよく
学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に
基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた
食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な
発達を支えることはもちろん、健康に

よい食事や食文化、地場産物、
食事のマナーなど、さまざまな
ことを学ぶための時間です。

9(水) 【1学期スタート】

いちごプリン パパイヤリッチー
レンコンいりひらつくね (小1コ、中2コ)
ごはん いなむどうち

10(木)

オレンジ いわしのトマトに
コーンピラフ はなやさいマリネ
ごはん

11(金)

たくわんあえ
わふうにくだんご
ごはん とうがんブシー

かまぼこ、ぶたにく、みそ、れんこんいりひらつくね、ぎゅうにゅう	とり、ツナ(マグロ)、いわし、トマトに、ぎゅうにゅう	ぶたにく、あつあげ、かまぼこ、みそ、かつおぶし、こんぶ、わふうにくだんご、ぎゅうにゅう
あぶら、こめ、いちごプリン	あぶら、こめ	さとう、こめ、こめ
こんにやく、たまねぎ、にんじん、しいたけ、パパイヤ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、オレンジ、コーン、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー	こんにやく、きゅうり、とうがん、にんじん、ほうきさい、たくあん、いんげん
C 656 P 25.5 F 20.8	C 600 P 24 F 21.3	C 617 P 25.4 F 18
C 820 P 32.7 F 26.4	C 728 P 28.7 F 25	C 735 P 30.2 F 20.4

こ
ん
だ
て

あ
か
き
み
ど
り
小
学
校
中
学
校

14(月)

チャプチェ
はるまき
ごはん ちゅうかスープ

15(火) 【新小1年給食開始】

おいおいデザート (新小1のみ)
オレンジ (新小1以外)
豆腐のにくみそあんつつみ
クファージュシー タンカンサラダ

16(水)

ひじきいため
さばしおやき (小1コ、中2コ)
ごはん とんじる

17(木)

ほうれんそうオムレツ
スパゲティ ナポリタン
さつまもも えだまめのサラダ

18(金)

だいがくいも (小1コ、中2コ)
もずくどん (ごはんの上にのせてください)
ごはん とうがんのすましじる

ぶたにく、はるまき、ぎゅうにゅう	かまぼこ、ぶたにく、かつおぶし、とうふのにくみそあんつつみ、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、さばしおやき、ぶたにく、だいず、みそ、ひじき、ぎゅうにゅう	ウインナー、ほうれんそうオムレツ、ぎゅうにゅう	もずく、ぶたにく、ぎゅうにゅう
ごまあぶら、さとう、あぶら、はるまき、ごま、こめ	さとう、あぶら、こめ、おいおいデザート	じゃがいも、ごまあぶら、さとう、あぶら、こめ	スパゲティ、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、さつまもも	でんぶん、さとう、あぶら、ごま、だいがくいも、こめ
たまねぎ、とうがん、にんじん、にんじん、あかピーマン、えのき、しいたけ、コーン、にんにく、しょうが、チンゲンサイ	キャベツ、きゅうり、にんじん、あかピーマン、オレンジ、しいたけ	こんにやく、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ごぼう、えだまめ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、えだまめ	たまねぎ、とうがん、にんじん、しいたけ、コーン、しょうが、ほうれんそう、えだまめ
C 653 P 19.7 F 23.3	C 578 P 23.5 F 17.6	C 644 P 28.2 F 24.4	C 593 P 20.8 F 23.3	C 572 P 21.1 F 17.6
C 812 P 23.6 F 27.9	C 675 P 27.2 F 18.9	C 841 P 37.3 F 33	C 744 P 25.4 F 29.3	C 735 P 25.5 F 22.3

こ
ん
だ
て

あ
か
き
み
ど
り
小
学
校
中
学
校

21(月)

ごまずあえ
プルコギどん (ごはんの上にのせてください)
ごはん わかめスープ

22(火)

オレンジ
いわししょうがに
えだまめとゆかりのごはん キャベツのあまずあえ

23(水)

パインゼリー
ごまあえ
ごはん チキンカレー

24(木)

チーズ
かぼちゃサラダ
トマトリゾット キャベツメンチカツ

25(金)

ちくぜんに
ちくさやき
ごはん もずくのみそじる

ぶたにく、ツナ(マグロ)、わかめ、ぎゅうにゅう	とり、いわししょうがに、ぎゅうにゅう	ちくわ、とり、ぎゅうにゅう	とり、ミックスビーンズ、チーズ、ぎゅうにゅう、キャベツメンチカツ	もずく、とり、みそ、ちくさやき、ぎゅうにゅう
でんぶん、さとう、あぶら、ごま、こめ	さとう、あぶら、ごま、こめ	じゃがいも、ねりごま、さとう、あぶら、ごま、パインゼリー、こめ	オリーブあぶら、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、こめ	さとう、あぶら、こめ
キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、ほうきさい、えのき、しめじ、にんにく、にんにくのめ、れんこん	キャベツ、にんじん、オレンジ、しいたけ、まいたけ、ゆかり、ほうれんそう、えだまめ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、ほうれんそう	たまねぎ、トマト、にんじん、パセリ、マッシュルーム、コーン、にんにく、かぼちゃ、ブロッコリー	こんにやく、とうがん、にんじん、ながねぎ、えのき、しいたけ、たけのこ、ごぼう、れんこん、いんげん
C 597 P 21.3 F 20.5	C 590 P 23.8 F 18.4	C 627 P 19.9 F 18.5	C 636 P 23.5 F 34.3	C 584 P 22.7 F 18
C 729 P 25.8 F 24.4	C 710 P 28.5 F 21.1	C 764 P 24.4 F 22.2	C 725 P 26.2 F 37.6	C 691 P 26.2 F 19.8

こ
ん
だ
て

あ
か
き
み
ど
り
小
学
校
中
学
校

28(月)

だいこんのツナサラダ
ホキフライ
ごはん みやこじまさん かぼちゃスープ

29(火) 昭和の日

【4月の欠食予定】

9日(水) 平良中全
北中1年
久松中1年
鏡原中1年

21日(月) 久松中全

28日(月) 南小全
西辺中全

30(水)

ちゅうかふうサラダ
ちゅうかどん (ごはんの上にのせてください)
ごはん はるまきスープ

まいつき こんだてひょう かくにん
＊毎月の献立表を確認しましょう＊

まいつきば こんだてひょう ひ つか しよくがい
毎月配られる献立表には、その日使われる食材
が書かれています。食べたことのない食材がある
かもしれませんので、なるべく毎日確認しましょう。

とく しよくちつ
特に、食物アレルギーをもつ
児童生徒・保護者のみなさんは
アレルギー詳細献立表をしっかりと
確認するようにお願いします。

※主食のごはんは「いちば」に製造配送を委託しています。
(炊き込みごはん・ジュース・リゾット・ヤファラジュース等は平良調理場で作っています)