



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	27.6	18
中学校		830	35.2	23

入学・進級おめでとう



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



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

食料の生産等に関わる人々へ感謝の心をもつ。

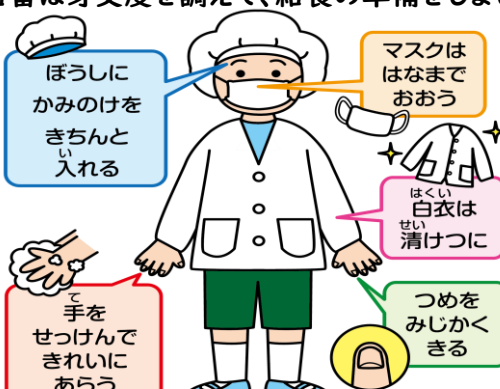
社会性

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。

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)

こ ん だ て	 毎月19日は「食育の日」 給食を通して、沖縄の食文化や地場産物を伝える目的として、琉球料理や宮古島産を使用した献立を予定しています。 毎月第3木曜日は「琉球料理の日」 沖縄の伝統的な食文化を伝え、次世代に継承していくことを目的として制定されました。給食でも、積極的にメニューに取り入れる予定です。 		9(水) 始業式 さわらのごまみそ焼き いよかんゼリー 千切りイリチー 麦ごはん イナムドゥチ あつあげ、かまぼこ、ぶた肉、赤みそ、甘口しろみそ、昆布、さわら、牛乳 寒天、砂糖、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米 こんにやく、こまつな、切干大根、にんじん、しょうが、しいたけ、パパイア、いよかん	10(木) 中1給食開始 春巻 わかめの中華和え 麦ごはん 麻婆豆腐 とうふ、ぶた肉、赤みそ、わかめ、牛乳 でん粉、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米、小麦粉、米粉、はるさめ キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく、しょうが、木くらげ	11(金) 三月ウマデーによせた献立 いも天ぷら ピーナッツ和え 麦ごはん シブインブシー あつあげ、ぶた肉、たまご、赤みそ、牛乳 さつまいも、三温糖、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米、ピーナッツバター こんにやく、きゅうり、こまつな、だいこん、とうがん、にんじん、にんにく、しょうが、さやいんげん
	あか				
	き				
	みどり				
こ ん だ て	14(月) アーサ入り卵焼き ごまジャコ和え 麦ごはん 切干大根とじゃがいもの煮物 とうふ、アーサ、ぶた肉、ツナ、チリメン、たまご、牛乳 じゃがいも、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米 こんにやく、えだまめ、キャベツ、きゅうり、切干大根、にんじん	15(火) 小1給食開始 フルーツアロエ ポークカレー しいらの香草焼き しいら、とりレバー、牛乳、ぶた肉 じゃがいも、オリーブ油、サラダ油、パン粉、麦、米 たまねぎ、にんじん、ピーマン、パナナ、パセリ、パイン缶、もも缶、アロエ、リンゴピューレ、にんにく、レーズン	16(水) 魚フライ オレンジ コールスローサラダ バーガーパン かぼちゃスープ とり肉、牛乳、スキムミルク、大豆、白花豆、白いんげん豆ペースト、ホキ たまごなしマヨネーズ、サラダ油、無塩バター、小麦粉、パン粉、コッペパン かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、オレンジ、しめじ、コーン	17(木) 琉球料理の日 フータシャー パルダマの酢みそ和え クファージュシー ゆしどうふ汁 ゆしどうふ、平かまぼこ、ちくわ、ぶた肉、ツナ、白みそ、昆布、糸けずり、たまご、牛乳 三温糖、サラダ油、白ごま、ふ、麦、米 からしな、キャベツ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、パルダマ、ごぼう、パパイア	18(金) 食育の日献立 きびなごのから揚げ たんかん ゴーラとなまり節のカレーマヨ和え 麦ごはん アーサ汁 とうふ、アーサ、なまり節、きびなご、牛乳 でん粉、たまごなしマヨネーズ、サラダ油、小麦粉、麦、米 こまつな、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、たんかん、えのきたけ、コーン、シークワーサー果汁、しょうが
	あか				
	き				
	みどり				
こ ん だ て	21(月) ちくわのチーズ焼き ひじきの炒め煮 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 あつあげ、ちくわ、スキムミルク、大豆、赤みそ、白みそ、ひじき、青のり、糸けずり、チーズ、牛乳 じゃがいも、生クリーム、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、麦、米	22(火) たんかん 冬瓜のそぼろ あんかけ丼 もずくのみそ汁 とうふ、もずく、ぶた肉、とりレバー、赤みそ、白みそ、大豆、牛乳 でん粉、三温糖、サラダ油、麦、米	23(水) しいらのコーンマヨ焼き きゅうりのおかか和え 麦ごはん 豚汁 あつあげ、しいら、ぶた肉、赤みそ、白みそ、糸けずり、牛乳 たまごなしマヨネーズ、三温糖、白ごま、麦、米	24(木) バナナ ブロッコリーと豆のサラダ スパゲティナポリタン ふわふわ卵スープ ウインナー、ツナ、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、たまご、チーズ、牛乳 三温糖、サラダ油、アーモンド、スパゲティ、パン粉	25(金) 清見みかん なすみそ炒め たけのこごはん だいこんのすまし汁 あぶらあげ、ぶた肉、赤みそ、かにかま、とびうお、牛乳 ごま油、三温糖、麦、米
	あか				
	き				
	みどり				
こ ん だ て	28(月) さばの照り焼き いよかん チーズおから 麦ごはん 油あげ入りごまみそ汁 あぶらあげ、おから、さば、かまぼこ、とり肉、牛乳、赤みそ、白みそ、チーズ 白ごま、三温糖、サラダ油、麦、米	29(火) 昭和の日		30(水) りんご パンバンジー 家常豆腐 麦ごはん アスパラと卵のスープ あつあげ、ぶた肉、とり肉、赤みそ、たまご、牛乳、ベーコン でん粉、白ごま、ごま油、三温糖、サラダ油、麦、米 アスパラガス、きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、レタス、りんご、えのきたけ、にんにく、しょうが、木くらげ、こまつな、パパイア	給食当番は身支度を調べて、給食の準備をしましょう! ぼうしにかみのけをきちんと入れる マスクははなまでおおう はくし 白衣はせい 清けつに て手をせっけんできれいにあらう つめをみじかくきる 
	あか				
	き				
	みどり				

※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。