

令和7年
4月 の予定献立表

※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。

食品群	体内でのほたらき
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

恩納村学校給食センター
TEL 966-8515
FAX 982-3868

ご入学、ご進級おめでとうございます。 新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日 をすごしていけるように努めていきますので、よろしくお願いいたします。 たします。		 朝食で3つの スイッチオン 	体のスイッチ  朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや 栄養素を補給することができるので、午前 中に元気に活動するための力になります。	脳のスイッチ  ごはんやパンに含まれている炭水化物は、 体内でブドウ糖に分解され、脳のエネル ギー源になります。	おなかのスイッチ  体は、朝食をとると、腸が動いてうんち がしたくなるような仕組みになっています。 朝食をとってうんちを出しましょう。
朝ごはんステップアップ 1・2・3  朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などの おかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。					
こ ん だ て	給食の栄養 学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一 人一回当たりの学校給食摂取基準」が定めら れています。また、家庭で不足しがちな栄養 素がとれるように考慮しながら、栄養バラン スのよい給食をつくっていますので残さずに 食べましょう。 	8(火) 始業式 毎月の献立表を ご確認ください 毎月配付している献立表には、献立 名や使用している食材などが書かれて います。食べたことがない食材があつ た時は、ぜひご家庭で一度食べてみて ください。家族で一緒に確認して、話 題にしてみませんか。 	9(水) 小学校入学式 牛乳 黒米ごはん ミヌダル 千切りイリチー イナムドゥチ さくらゼリー	10(木) 幼稚園入園式 牛乳 麦ごはん 花型豆腐ハンバーグ 菜の花のお浸し 春野菜のみそ汁 お祝いクレープ（小1のみ）	11(金) 牛乳 麦ごはん チキンカレー フルーツヨーグルト
	あ か き み ど り		牛乳 豚ロース 豚肉 昆布 白かまぼ こ 黄色かまぼこ 米 黒米 三温糖 すりごま ねりごま 油 切干しだいこん 人参 こんにゃく 椎 茸 生姜	牛乳 花型豆腐ハンバーグ 花型豆腐 バーグ 糸けすり 油揚げ 米 麦 三温糖 いりごま じゃが芋 菜の花 キャベツ ほうれん草 人参 玉ねぎ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 米 麦 じゃが芋 小麦粉 マーガリン 油 人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 バイン 缶 みかん缶 もも缶 パナナ
こ ん だ て	14(月) 牛乳 鶏ごぼうごはん ちくわの磯辺揚げ キャベツの梅和え じゃがいもと白菜のみそ汁	15(火) 牛乳 コッペパン 魚の花園焼 ブロッコリーソテー 野菜とベーコンのスープ	16(水) 牛乳 麦ごはん 麻婆大根 ジャンボひじきしゅうまい もやしのナムル	17(木) 牛乳 麦ごはん 鶏肉と野菜の煮つけ いわしの生姜煮 納豆みそ 果物	18(金) 牛乳 沖縄そば ウムクジアンダギー 野菜炒め
	あ か き み ど り	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 青のり 糸けすり 米 麦 油 小麦粉 でん粉 揚げ油 三温糖 じゃが芋 人参 ごぼう こんにゃく グリンピー ス キャベツ 胡瓜 玉ねぎ 白菜 ね ぎ	牛乳 ホキ チーズ ベーコン 鶏肉 白花豆 白いんげん豆 コッペパン エッグケアマヨネーズ 油 じゃが芋 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ビー マン ブロッコリー カリフラワー 人 参 コーン しめじ 白菜 パセリ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 ジャンボひじ きしゅうまい ハム 米 麦 ごま油 でん粉 油 三温糖 大根 人参 玉ねぎ にら 生姜 もやし し ほうれんそう 胡瓜	牛乳 鶏肉 厚揚げ 一口かまぼこ 昆 布 いわし生姜煮 納豆 豚肉 糸けす り 米 麦 三温糖 じゃが芋 油 大根 人参 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく インゲン ねぎ 生姜 オレンジ
こ ん だ て	21(月) 牛乳 フーチバーシューシー 鯖の塩焼き からしなのおかか和え アーサ入りゆし豆腐	22(火) 牛乳 黒糖パン 白菜のクリーム煮 プレーンオムレツ 鉄骨サラダ	23(水) 牛乳 麦ごはん 春巻き 回鍋肉 中華つくねスープ	24(木) 牛乳 麦ごはん まぐろのみそマヨネーズ焼き にんじんシリシリ（卵なし） もずくスープ 果物	25(金) 牛乳 春野菜のパペロンチーノ 国産キャベツのメンチカツ さつま芋のチーズ和え アーモンド
	あ か き み ど り	牛乳 豚肉 油揚げ チキアギ さば 糸けすり 豆腐 アーサ 米 麦 油 三温糖 よもぎ 人参 椎茸 ごぼう からし菜 もやし	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 加工乳 白いん げん オムレツ ひじき ちくわ チー ズ 黒糖パン 小麦粉 マーガリン 油 三 温糖 いりごま 人参 白菜 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム 胡瓜 大根	牛乳 春巻 豚ばら肉 豚肉 米 麦 揚げ油 油 三温糖 ごま油 でん粉 緑豆はるさめ キャベツ ビーマン 人参 もやし 玉 ねぎ 生姜 小松菜 大根	牛乳 まぐろ ツナ もずく 米 麦 エッグケアマヨネーズ 油 人参 パパイア もやし にら 大根 ねぎ 竹の子 椎茸 グレープフルーツ
こ ん だ て	28(月) 牛乳 麦ごはん チキン南蛮 ちくわ入りごま和え 芋の子汁 タルタルソース	29(火) 昭和の日 	30(水) 牛乳 麦ごはん かきたま丼 あさりとわかめのみそ汁 果物	給食当番の身支度 ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう ・マスクをきちんとつけよう ・つめは短く切っておこう ・石けんを使って手を洗おう ・清潔な白衣を着よう ・ハンカチを持とう 給食当番になった人は、給食の準備をする前 に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をし ているかどうかを確認しましょう。 	
	あ か き み ど り	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 米 麦 小麦粉 でん粉 三温糖 揚げ 油 ごま油 ごま 里芋 レモン 小松菜 人参 もやし こん にゃく 椎茸 ごぼう		牛乳 鶏肉 卵 あさり 豆腐 わかめ 米 麦 三温糖 油 でん粉 人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸 生姜 え のき茸 オレンジ	 今年度も1年間 よろしくお願いいたします 