

4月給食予定献立表

行事 欠食	日 (曜日)	献立名	主 な 食 品 と 体 内 で の ほ た ら き		
			おもに体の組織をつくる (赤の食品) たんぱく質・無機質	おもにエネルギーとなる (黄の食品) 炭水化物・脂肪	おもに体の調子を整える (緑の食品) ビタミン
新入学 小1 中1	9 火	牛乳 カレーライス(麦ごはん・カレールー) ひじきのツナ和え デザート	牛乳 豚肉 ひじき ツナ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 バター 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく 生姜 りんご 胡瓜 小松菜 シークアースー レモン
	10 水	牛乳 黒米ごはん なかみ汁 じゃがバタ茶巾 青菜の和え物 かるかん(小学1年・中学1年)	牛乳 中身 豚肉 卵	米 麦 黒米 こんにやく じゃが芋 バター グリンピース 砂糖 ごま油	椎茸 ねぎ 生姜 小松菜 胡瓜 人参 大根
	11 木	牛乳 もちきびごはん 胚芽ふりかけ かき玉汁 からし菜炒め	牛乳 かつお節 アーサ のり 鶏肉 卵 わかめ ベーコン かまぼこ 厚揚げ	米 もちきび ごま 砂糖 でん粉 油	人参 長ねぎ からし菜
	12 金	牛乳 とり飯 白花豆コロッケ じゃが芋のみそ汁 ちくわ入りごま和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 白花豆 脱脂粉乳 大豆 みそ ちくわ	米 麦 こんにやく じゃが芋 油 砂糖 バター 小麦粉 ごま ごま油	人参 椎茸 しめじ なら 小松菜 もやし
	15 月	牛乳 コッペパン 白菜のクリーム煮 オムレツのケチャップソースかけ マーシャルビーンズ 果物	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム 卵 白花・黒豆 大豆	パン 小麦粉 バター 油 砂糖	白菜 人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく 果物
	16 火	牛乳 もずく丼(麦ごはん・もずく丼の具) ゆし豆腐 即席漬け	牛乳 もずく 豚肉 かまぼこ ゆし豆腐 みそ	米 麦 でん粉 油 ごま	人参 玉ねぎ 小松菜 赤ピーマン きゃべつ にんにく ねぎ 胡瓜 白菜 たくあん
	17 水	牛乳 沖縄そば(沖縄そばめん・そば汁) かき揚げ 野菜のごま和え 果物	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ 卵	沖縄そば じゃが芋 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油	ねぎ 生姜 いんげん 人参 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ 胡瓜 コーン 果物
	18 木	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 ナムル 黄桃	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ	米 麦 ごま油 でん粉 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 長ねぎ なら 竹の子 椎茸 木くらげ 生姜 にんにく もやし 小松菜 きゃべつ 黄桃
	19 金	牛乳 麦ごはん 具たくさん汁 南瓜サンドフライ 春雨の酢の物	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵 ハム	米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 春雨 ごま 砂糖 ごま油	山東菜 えのき茸 南瓜 胡瓜 人参
	22 月	牛乳 コッペパン ヌードルコンソメスープ ステーキハンバーグ サイコロサラダ チーズ	牛乳 鶏肉 牛肉 豚肉 卵 むき枝豆 ハム チーズ	パン スパゲティー パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ きゃべつ パセリ 胡瓜
	23 火	牛乳 麦ごはん イナムドウチ 魚のもずくあんかけ 白和え	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ ツナ 豆腐 グルクン もずく	米 麦 こんにやく 小麦粉 でん粉 油 砂糖	椎茸 ねぎ 生姜 小松菜 人参
	24 水	牛乳 チキンピラフ ミネストローネスープ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ウインナー グリンピース 牛肉 レッドキドニー 白いんげん ヨーグルト	米 麦 バター 油 マカロニ じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム アスパラガス トマト バイン 黄桃 みかん パナナ
	25 木	牛乳 スパゲティーナポリタン 魚のハーブオイル焼き 千切りアーモンド入りサラダ	牛乳 ウインナー ハム 鮭 チーズ	スパゲティー 油 オリーブ油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく パジル 胡瓜 小松菜 コーン
喜校 仲校 安小	26 金	牛乳 もちきびごはん 豚汁 いわしのトマト煮 きゃべつのゆずドレ和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ いわし ツナ	米 もちきび 里芋 ドレッシング 砂糖	ごぼう 人参 大根 ねぎ トマト きゃべつ もやし 胡瓜

★学校給食費は、期限内に収めましょう。

お 知 ら せ

恩納村第3子以降学校給食費免除
無償化免除の手続きはすんでいますか？

対象者
村立幼稚園に在籍している園児から中学生ま
でに3人以上のお子さんがいる家庭

申請受付中
申請は毎年受付となっています。
昨年、受付をされたご家庭も本年の受付が必要
です。

か て い きゅうしょく れんけい ねが
ご家庭と給食の連携をよろしくお願いいたします

まいつき こんだてひょう め とお
毎月の献立表やおたよりに目を通し
てください

か て い しょういっく じっせん ぼ
ご家庭を食育の実践の場にしてくだ
さい

せっきょくてき てつだ
積極的にお手伝いをさせてください

きゅういっく ぜんいん じゅんぴ あとかたづ かてい
給食では全員で準備、後片付けをします。ご家庭で
もぜひ行わせてください。買い物や料理もできる
はんい せっきょくてき てつだ
範囲で積極的にお手伝いをさせてあげてください。

きゅういっくとうばん きょうりゅう ねが
給食当番へのご協力をお願いします

れいそうこ め とろ は いちどく
冷蔵庫など目にしやすい所に張って、ご一読くださ
い。給食を話の糸口に、その日の子どもの学校での
ようす き
様子を聞くこともできます。

も かた はいぜん た かた こんだて かが かた
はしの持ち方、配膳、食べ方、献立の考え方など、
かこう しょういっく つた こ まな
学校で食育として伝え、子どもたちが学んだことを
かてい けいせき じっせん
ご家庭でもぜひ継続して実践させてください。

せんたく ちゅうりゅう ねが
洗濯、アイロンかけによる滅菌をお願いいたします。