

令和6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。
新学期が始まりました。午前中から元気に楽しく学校生活を送るためには、朝食をとることが大切です。毎日必ず朝食をとってから登校しましょう。


早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

給食が始まります

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、頑ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。



**今年度も1年間
よろしくお願いたします**

こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	始業式 毎月の献立表をご確認ください	小学校入学式	幼稚園入園式		
	牛乳 麦ごはん 花型豆腐ハンバーグ ちくわと野菜の和え物 春野菜のみそ汁 さくらゼリー	牛乳 黒米ごはん さばの照り焼き 千切りイリチー イナムドッチ かるかん (小学1年生のみ)	牛乳 麦ごはん チキンカレー フルーツアロエ和え	牛乳 鶏肉 焼き餃子 荳わかめの和え物	牛乳 恩納みそラーメン 焼き餃子 荳わかめの和え物
あ か き み ど り	牛乳 鶏肉 豚肉 昆布 白かまぼこ 黄色かまぼこ 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 アロエ パイン もも缶 みかん缶 シークワサー	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚揚げ とびうお ポール 米 麦 三温糖 ごま油 じゃが芋 人参 鶏肉 油揚げ 厚揚げ とびうお ポール 米 麦 三温糖 ごま油 じゃが芋 人参 もやし 白菜 ほうれんそう 玉ねぎ キャベツ	牛乳 さば 豚肉 昆布 白かまぼこ 黄色かまぼこ 米 黒米 三温糖 水あめ 油 かるかん 生姜 切干しだいこん 人参 こんにゃく 椎茸	牛乳 鶏肉 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 アロエ パイン もも缶 みかん缶 シークワサー	牛乳 鶏肉 なたと 荳わかめ ハム 中華めん ごま油 春雨 三温糖 しいりごま 人参 生姜 玉ねぎ もやし キャベツ コーン 小松菜 胡瓜 大根
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
	牛乳 コッパン ウィンナーのケチャップがらめ 白菜のクリーム煮 果物	牛乳 鶏ごぼうごはん 揚げ豆腐のおろしあんかけ つみれ汁 果物	牛乳 麦ごはん オムレツチリソースかけ 青菜炒め あさりと春雨スープ	牛乳 春野菜のペペロンチーノ 国産キャベツのメンチカツ かぼちゃサラダ	食育の日 牛乳 麦ごはん さばのゆずみそかけ パパイヤイリチー もずくスープ
あ か き み ど り	牛乳 ウィンナー 鶏肉 脱脂粉乳 加工乳 低脂肪 白いんげん コッパン 三温糖 小麦粉 マーガリン 油 白菜 人参 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム いちご	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚揚げ とびうお ポール 米 麦 油 揚げ油 三温糖 でん粉 人参 ごぼう こんにゃく グリンピース 大根 ねぎ 長ねぎ 小松菜 オレンジ	牛乳 オムレツ 豚肉 あさり ハム 米 麦 でん粉 三温糖 油 ごま油 はるさめ 長ねぎ 小松菜 人参 もやし 白菜	牛乳 ベーコン 国産キャベツのメンチカツ ミツヒベ-ツ スパゲティ 油 オリーブ油 揚げ油 エッグケアマヨネーズ 三温糖 玉ねぎ しめじ 椎茸 エリンギ 人参 菜の花 小松菜 とうがらし かぼちゃ	牛乳 さば ツナ 豚ばら肉 チキアキもずく 米 麦 三温糖 油 ゆずの皮 パパイア 大根 人参 いらねぎ 竹の子 椎茸
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
	牛乳 黒糖パン 魚の花園焼 ブロッコリーのトマト煮 果物	牛乳 もちきびごはん マーボー豆腐 枝豆焼売 海藻サラダ	牛乳 きのこクリームリゾット カボチャひき肉フライ アスパラとポテトのソテー アーモンド	牛乳 麦ごはん 鶏肉と野菜の煮つけ 県産厚焼たまご 手作りおかかふりかけ	タコライス 牛乳 麦ごはん タコミート チーズ・キャベツ アーサ入りコーンスープ
あ か き み ど り	牛乳 ホキ チーズ 豚肉 ウィンナー 黒糖パン エッグケアマヨネーズ 油 玉ねぎ 赤ビーマン 黄ビーマン ビーマン ブロッコリー 人参 大根 トマト缶 トマト オレンジ	牛乳 冷凍絹ごし豆腐 豚肉 大豆 わかめ 海藻ミックス ちくわ 米 もちきび ごま油 でん粉 油 人参 玉ねぎ 長ねぎ いら だけのこ 椎茸 木くらげ 生姜 胡瓜 大根 コーン	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ウィンナー 米 オリーブ油 クリーム 揚げ油 じゃが芋 油 バター アーモンド 人参 大根 しめじ 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム パセリ アスパラ コーン	牛乳 鶏肉 厚揚げ 一口かまぼこ 昆布 県産厚焼たまご 糸けすり チリメン 青のり 米 麦 三温糖 じゃが芋 油 アーモンド 大根 人参 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく インゲン	牛乳 牛肉 豚肉 そぼろ大豆 大豆 チーズ 鶏肉 アーサ あさり 米 麦 油 でん粉 人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ コーン 大根 えのき茸 椎茸
	29(月)	30(火)	学校給食の目標		
	昭和の日	牛乳 フーチパージュシー スルルグワ-のから揚げ スーナー クーリジシ	 <p>一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> <p>二 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことのできる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> <p>三 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> <p>四 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> <p>五 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> <p>六 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> <p>七 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>		
あ か き み ど り	牛乳 豚肉 油揚げ チキアキ きびなご 豆腐 ツナ 白かまぼこ 卵 米 麦 油 小麦粉 でん粉 揚げ油 すりごま 三温糖 椎茸 よもぎ 人参 ごぼう 小松菜 大根 こんにゃく	牛乳 豚肉 油揚げ チキアキ きびなご 豆腐 ツナ 白かまぼこ 卵 米 麦 油 小麦粉 でん粉 揚げ油 すりごま 三温糖 椎茸 よもぎ 人参 ごぼう 小松菜 大根 こんにゃく			