

令和8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	体内でのばたらき
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。

学校給食の目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

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。



始業式

毎月の献立表をご確認ください

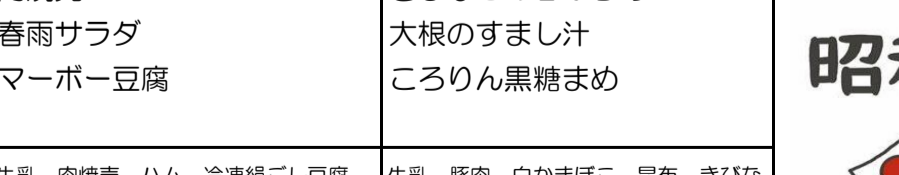
毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。



こ ん だ て	9(木) 牛乳 黒米ごはん 千切りイリチー イナムドゥチ 手作りちんすこう	10(金) 牛乳 麦ごはん ちくわのマヨネーズ焼き ひじき炒め 豚汁 お祝いいちごゼリー (小1のみ)	13(月) 牛乳 麦ごはん チキンカレー フルーツヨーグルト	14(火) 牛乳 わかめごはん まぐろのねぎみそ焼き ごまじゃこサラダ 沢煮椀	15(水) 牛乳 アーサそば ウムクジアンダギー 野菜炒め	16(木) 牛乳 ピラフ 魚の花園焼 ジュリエンスープ 果物	17(金) 牛乳 麦ごはん 鶏肉と野菜の煮つけ 県産厚焼たまご 納豆みそ
あか	牛乳 豚肉 昆布 白かまぼこ 黄色かまぼこ	牛乳 ちくわ 脱脂粉乳 チーズ 糸けすり 鶏肉 ひじき チキアギ 大豆 豚肉	牛乳 鶏肉 白花生 白いんげん豆 ヨーグルト	牛乳 まぐろ しらす 糸けすり 豚肉	牛乳 豚肉 アーサ 大丸かまぼこ ツナ 糸けすり	牛乳 ハム ホキ チーズ ベーコン	牛乳 鶏肉 厚揚げ 一口かまぼこ 昆布 県産厚焼たまご 納豆 豚肉 糸けすり
き	米 黒米 三温糖 油 小麦粉 ラード	米 麦 エッグケアマヨネーズ クリーム 油 三温糖 里芋 いちごゼリー	米 麦 じゃが芋 小麦粉 マーガリン 油	米 麦 三温糖 ごま ごま油	沖縄そば ウムクジアンダギー 揚げ油 油	米 麦 バター エッグケアマヨネーズ	米 麦 三温糖 じゃが芋 油
みどり	切干しだいこん 人参 こんにゃく 椎茸 生姜	パセリ こんにゃく 人参 大根 ごぼう 椎茸 生姜 ねぎ	人参 玉ねぎ ピーマン パイン缶 みかん缶 もも缶 パナナ	青ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 ごぼう 大根 椎茸	生姜 キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ もやし	玉ねぎ 人参 コーン あお豆 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン キャベツ セロリ パセリ オレンジ	大根 人参 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく いんげん ねぎ 生姜


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。

昭和の日



今年度も1年間
よろしくお願
いいたします

