

4月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き		
赤	主に血や肉となり体をつくる		
黄	エネルギーとなり体を動かす		
緑	体の調子を整える		
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質



毎月19日は「食育の日」

栄養目標	小学校	えいせい あんぜん き じゅんび 衛生と安全に気をつけて準備をしよう
	中学校	えいせい あんぜん き じゅんび 衛生と安全に気をつけて準備をしよう

	月	火	水	木	金
--	---	---	---	---	---

こんだて

給食が

=小1年スタートの学

- 4月13日(水)
 - 石垣小・白保小・八島小・海星
- 4月14日(木)
 - 大浜小・宮良小
- 4月15日(金)
 - 名蔵小・真喜良小
- 4月18日(月)
 - 川原小・大本小
- 4月20日(水)
 - 登野城小・平真小
- 4月26日(火)
 - 新川小

今日の給食どうだった?

毎日の給食をぜひおうちで話題にしてください。
「知らないものが出た」「いまいちだった...」などいろいろな感想が出てくるとおもいます。「おいしい給食だったよ!」と、毎日の会話がはずむような給食づくりに努めます。そこで、給食について、お家の方へのお願いです。

- 毎月の献立表やお便りに目を通してください。
- 爪やマスク、エプロンはもちろんですが手を拭くための清潔なハンカチも毎日用意するなど、衛生面にご協力お願いします。
- 給食費の納入は決められた日迄に忘れずお願いします。

7

8

	11	12	13	14	15
--	----	----	----	----	----

こんだて

赤	牛乳 ぶた肉 ひじき うす揚げ 大豆 とり肉	牛乳 ぶた肉 平かまぼこ 卵 ポークランチ 木綿豆腐 みそ	牛乳 ぶたひき肉 とりひき肉 大豆 卵 みそ	牛乳 卵 ベーコン ぶた肉 ゆし豆腐 わかめ	牛乳 いわし ぶた肉 うす揚げ みそ
黄	精白米 三温糖 大豆油	精白米 大豆油	中華麺 三温糖 ごま ごま油	精白米 麩 大豆油	精白米
緑	人参 いんげん 小松菜 大根	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ からし菜	玉ねぎ 人参 竹の子 しいたけ ニラ 玉ねぎ オレンジ にんにく しょうが	人参 玉ねぎ きゃべつ ニラ ねぎ	大根 人参 ごぼう 白ねぎ ほうれん草
栄養価	小学 639 24.2 17.6 中学 763 29.1 20.4	小学 653 26.8 24.2 中学 820 33.4 29.9	小学 602 26.3 22.7 中学 727 31.8 26.9	小学 621 24.4 21.0 中学 751 29.4 25	小学 604 24.3 19.0 中学 725 29.0 21.9

	18	19	20	21	22
--	----	----	----	----	----

こんだて

赤	牛乳 ぶたひき肉 ちくわ みそ	牛乳 とり肉 チーズ	牛乳 あじ とり肉 ベーコン	牛乳 ぶた肉 平かまぼこ 絹厚揚げ あさり わかめ みそ	牛乳 ぶたひき肉 とりひき肉 木綿豆腐 絹厚揚げ みそ
黄	精白米 大豆油 三温糖	精白米 バター	スパゲティ オリーブオイル 大豆油	精白米 大豆油	精白米 ごま油 片栗粉
緑	ニラ 玉ねぎ 人参 冬瓜 からし菜 にんにく オレンジ	人参 玉ねぎ コーン えだ豆 マッシュルーム パプリカ きゅうり カリフラワー ブロッコリー	玉ねぎ 人参 きゃべつ 小松菜 しめじ にんにく	パパイヤ 人参 ニラ 大根 小松菜	人参 玉ねぎ ニラ にんにく しょうが きくらげ 小松菜 コーン
栄養価	小学 591 22.0 15.2 中学 717 26.4 17.4	小学 530 20.2 21.9 中学 659 25.6 25.6	小学 621 23.1 23.2 中学 731 26.7 27.00	小学 610 22.2 14.2 中学 722 26.5 16.1	小学 591 21.1 15.7 中学 710 24.9 22.6

	25	26	27	28	29
--	----	----	----	----	----

こんだて

赤	牛乳 ぶた肉	牛乳 とり肉 ベーコン 卵	牛乳 ぶた肉 平かまぼこ 魚すり身	牛乳 ぶたひき肉 とりひき肉 卵 魚すり身 ちくわ
黄	精白米 じゃが芋 小麦粉 大豆油	精白米 マーガリン	八重山そば 大豆油 ごま	精白米 三温糖 大豆油
緑	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 果物缶詰(みかん・黄桃・パイ) レーズン にんにく	玉ねぎ ピーマン コーン 小松菜 グリンピース しめじ 人参 白菜	ねぎ しょうが 大根 きゅうり 人参 小松菜 コーン	パパイヤ 玉ねぎ 人参 いんげん しょうが 白ねぎ
栄養価	小学 747 23.1 20.5 中学 870 26.9 24.1	小学 640 21.5 24.6 中学 806 26.6 30.8	小学 534 24.3 20.2 中学 632 29.2 22.8	小学 589 22.4 16.9 中学 710 26.8 19.6

4月29日