

4月 給食予定献立表

平成28年度
石垣市立富野小中学校

日	曜	献立名	体内での働き		
			(赤)血、筋肉、骨をつくる	(黄)熱や力となる	(緑)体の調子を整える
7	木	黒紫米ご飯 アーサ汁 干切りイリチー	生乳 ふた肉 卵 きびなご アーサ とうふ 昆布	米 麦 油 バター ルウ じゃが芋 ルウ もち粉 さとう	しょうが 人参 切り干し大根 にら
お祝い献立			きびなごのから揚げ 牛乳		
8	金	カレーライス(麦ご飯) 紅白玉フルーツポンチ ゆで卵 牛乳	生乳 とり肉 ふたレバー 卵 大豆	米 麦 油 バター ルウ じゃが芋 ルウ もち粉 さとう	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく りんご パナナ フルーツ缶詰
11	月	ご飯 みそ汁 味付きのり 牛乳 とり肉の照り焼き おひたし くずもち	生乳 とり肉 糸けずり みそ わかめ のり きな粉	米 さとう タピオカ粉	大根 しめじ しょうが にんにく ほうれん草 人参 もやし
12	火	スパゲティーミートソース 牛乳 野菜スープ ポテトのチーズ焼き	生乳 牛・ふた・とり挽肉 ベーコン 粉チーズ チーズ	スパゲティー オリーブ油 バター じゃが芋 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン マッシュルーム にんにく 小松菜 キャベツ
13	水	あげパン クラムチャウダー 牛乳 鍋ごもり卵	生乳 卵 ハム ベーコン あさり きな粉	パン 油 さとう バター じゃが芋 ルウ	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 グリーンピース キャベツ パセリ
14	木	ご飯 中華スープ 牛乳 マーボー豆腐 揚げぎょうざ	生乳 ふた・とり挽肉 とうふ なた 味噌	米 片栗粉 油 ごま油 さとう	ほうれん草 人参 えのき茸 玉ねぎ たけのこ しょうが にら にんにく
15	金	タコライス(麦ご飯) わかめスープ 小松菜サラダ 牛乳	生乳 牛・ふた・とり挽肉 ふたレバー ちくわ 大豆 煮干し チーズ わかめ	米 麦 ごま 油 バター ドレッシング	人参 ピーマン にんにく トマト レタス 水菜 にら 小松菜 大根 きゅうり
18	月	ちらし寿司 おすい物 とり天 牛乳	生乳 とり肉 卵 のり わかめ	米 さとう 小麦粉 油	人参 しいたけ レンコン たけのこ 人参 大根 えのき茸 しょうが にんにく にら
19	火	汁そば 山吹和え ふかし芋 牛乳	生乳 ふた肉 カマボコ わかめ	そば さつま芋 油	しょうが ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり
20	水	チキンサラダサンド(紅芋パン) 牛乳 ホワイトシチュー グリーンソテー	生乳 とり肉 とりささ身	パン ルウ じゃが芋 油 バター ドレッシング	キャベツ レタス きゅうり 玉ねぎ 水菜 人参 にんにく ほうれん草 パセリ ブロッコリー アスパラ いんげん
21	木	ご飯 みそ汁 うじらどうふ 野菜チャンプルー 牛乳	生乳 とり挽肉 ふた肉 魚のすり身 とうふ みそ わかめ	米 さとう 片栗粉 ごま 油 ピーナッツバター 麩	しめじ 青豆 玉ねぎ きくらげ キャベツ 人参 ゴーヤー もやし
22	金	ハヤシライス(麦ご飯) 牛乳 枝豆 フルーツヨーグルト	生乳 牛肉 ふたレバー クリーム ヨーグルト	米 麦 油 バター ルウ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく パナナ りんご 枝豆 フルーツ缶詰
25	月	ご飯 みそ汁 牛乳 かきあげ 根菜の煮物	生乳 魚のすり身 とうふ みそ 昆布	米 小麦粉 こんにゃく 油	小松菜 えのき茸 玉ねぎ ごぼう 人参 大根 レンコン いんげん にら
26	火	焼きうどん かき玉スープ 牛乳 お芋と豆のあめがらめ	生乳 ふた肉 卵 ちくわ 糸けずり わかめ 煮干し 大豆	うどん 片栗粉 ごま油 さつま芋 さとう 黒糖 油 ごま	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ にんにく しいたけ
27	水	セルフフィッシュサンド ソファール ほうれん草スープ フライドポテト	ソファール ベーコン 卵 白身魚	パン 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ ピクルス レタス きゅうり 水菜 トマト ほうれん草 人参
28	木	春の遠足			
29	金	昭和の日			

* 材料、その他の都合により変更することがあります。ご了承ください。* 下線されている食材は、石垣島・八重山・沖縄県産の食材(食品)です。

給食の準備をきちんとしよう!

- ☆食べ物に興味を持ち、食事のマナーを守り、
良い姿勢や和やかな雰囲気です事をしよう!
- ☆当番の時は、エプロン、頭布を忘れずに!

今年度の、給食スタッフを紹介します。◎調理員…仲松はつ子 さん、◎代替え調理員…新本初美さん 前濱秀子さん、◎養護教諭…美崎宏美、以上のメンバーで、子ども達の為に、心を込めて・おいしくて・安全で安心に食べることの出来る学校給食を作ります! 今年度も、食育にご理解とご協力を宜しくお願い致します。

がっこうきゅうしょく
心を込めてつくります。

