

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。  
※児童生徒の給食費(小学校5000円、中学校5400円)は市が負担しています。

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	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー P=タンパク質 F=脂質			
	小学校	650	26.8	18.1
	中学校	830	30	25

ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度が始まりました。  
給食では、衛生管理のもとみなさんの健康や成長のために栄養バランスを考へて作られています。宮古島や沖縄県の地場産物や郷土料理をはじめ様々な料理が登場します。自分の体のためにバランスよく食事をとるようにしましょう。



下地調理場の紹介

学校数：小学校1校 中学校1校 計2校  
食数：約350食  
調理員：6名  
栄養士：1名



安全・安心で  
おいしい給食を  
届けるよう頑張ります！

こ ん だ て	4月給食予定	9日(火) 小学校、中学校給食開始 (小学1年生以外)	15日(月) 小学校1年生給食開始	9(火)始業式中学入学式 新おめでとう デザート グルクン 甘酢かけ 切干大根炒め 黒米ごはん イナムドウチ	10(水)小学入学式 小松菜の酢 みそ和え いももち 豆乳入り豚汁 アーサ入りジュシー	11(木) バナナ なっとうみそ きびごはん モズク酢 肉じゃが	12(金) はるまき 海藻サラダ ジャージャー麺
	小学校 中学校	C 638 P 30.2 F 17.3 C 773 P 34.6 F 19.6	C 629 P 27.4 F 17.4 C 737 P 33.4 F 20	C 643 P 27 F 17.8 C 817 P 33.1 F 20.7	C 709 P 24.7 F 32.3 C 882 P 30.2 F 39.1		
こ ん だ て	15(月) お祝いデザート 新1年生のみ	16(火) きゅうりとわかめ のじゃこあえ ささみチーズ フライ たまごコーン スープ きむたくごはん	17(水) オレンジ 根菜サラダ ストロベリー クリーム シチュー 黒糖パン	18(木) 五目豆 いわしの甘露煮 きびご飯 ゆし豆腐	19(金) 春雨サラダ ジャンボひじき しゅうまい マーボー丼 中華スープ		
	小学校 中学校	C 674 P 22.9 F 19.7 C 804 P 26.1 F 22.4	C 660 P 26.6 F 28.4 C 825 P 33 F 35.2	C 626 P 22.6 F 19.8 C 725 P 25.9 F 23.1	C 636 P 31.2 F 23.2 C 767 P 37.5 F 26.8	C 667 P 27.4 F 21.6 C 807 P 33.1 F 24.9	
こ ん だ て	22(月) パン 魚のみそマヨ焼き わかめスープ 肉そぼろごはん	23(火) にんじんシリシリー チキン照り焼き 豚汁 麦ごはん(カルシウム米)	24(水) えだまめサラダ カボチャひ き肉フライ マッシュル ームスープ チキンピラフ	25(木) アーモンドカル 宮古そば ひじきのご ま和え	26(金) バナナ なまりぶしサラダ パイアの 宮古煮 麦ご飯		
	小学校 中学校	C 680 P 31.9 F 25.1 C 840 P 39 F 30.1	C 658 P 28 F 25.4 C 811 P 34.1 F 30.8	C 649 P 26.4 F 23.2 C 763 P 31.4 F 25.7	C 578 P 30 F 22.5 C 689 P 35.9 F 25.6	C 610 P 23.1 F 18.7 C 769 P 28.1 F 22.4	
こ ん だ て	29(月) 昭和の日	30(火) オレンジ コンソメ スープ タコライス	給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう				
	小学校 中学校	C 625 P 26.1 F 22.3 C 759 P 31.8 F 26.9	<p>手をきれいに洗い ましょう。</p> <p>姿勢よく、 持てる食器は 手に持って 食べま しょう。</p> <p>食べ物は、食べやすい 大きさにして、よくかんで 食べましょう。</p> <p>時間内に食べ終わるよう にしましょう。</p> <p>食器は大切に扱いま しょう。</p>				

※材料・天候によって献立を変更することがあります。  
※給食費は、毎月 日までに納めましょう。