



食品群	体内ではたらく
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	体の調子をどとのえる

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

給食当番は身支度を調べて、給食の準備をしましょう！

- ぼうしにかみのけをきちんと入れる
- マスクははなまでおおう
- 白衣はきれい清けつ
- つめをみじかくきる
- 手をせっけんできれいにあらう

こ ん だ て	<p>毎月19日は「食育の日」 給食を通して、沖縄の食文化や地場産物を伝える目的として、琉球料理や宮古島産を使用した献立を予定しています。</p> <p>毎月第3木曜日は 「琉球料理の日」 沖縄の伝統的な食文化を伝え、次世代に継承していくことを目的として制定されました。</p> <p>給食でも、積極的にメニューに取り入れる予定です。</p>	<p>9(火) 1学期始業式</p> <p>さわらのみそ焼き</p> <p>クープイリチー</p> <p>黒米ごはん イナムドゥチ</p>	<p>10(水) 中1 給食開始</p> <p>オレンジ</p> <p>三色丼 わかめのみそ汁</p>	<p>11(木) ハマウリ献立</p> <p>三月菓子</p> <p>パパイヤチャンプルー</p> <p>麦ごはん もずくのすまし汁</p>	<p>12(金)</p> <p>ハンバーグ</p> <p>いよかん</p> <p>アーモンド入り コールスローサラダ</p> <p>バーガーパン ポークビーンズ</p>	
あ か き		<p>かまぼこ、ぶた肉、甘口しろみそ、昆布、さわら、赤みそ、牛乳 三温糖、サラダ油、麦、黒米、米</p>	<p>豆腐、ぶた肉、とり肉、とりレバー、赤みそ、白みそ、わかめ、大豆、チリメン、たまご、牛乳 ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米</p>	<p>豆腐、もずく、ぶた肉、たまご、糸けずり、牛乳</p>	<p>ぶた肉、とり肉、大豆、牛乳</p>	
み ど り		<p>こんにやく、だいこん、切干大根、にんじん、にんにく、しょうが、しいたけ</p>	<p>キャベツ、たまねぎ、ネーフルオレンジ、えのきたけ、にんにく、こまつな</p>	<p>キャベツ、こまつな、とうがん、にんじん、パパイヤ</p>	<p>じゃがいも、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、アーモンド、小麦粉、バーガーパン キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、いよかん、コーン、グリーンピース</p>	
小 学 校		C 597 P 29.8 F 17.4	C 604 P 26.6 F 18.5	C 673 P 21.8 F 21.1	C 695 P 29.6 F 23.2	
中 学 校		C 733 P 36.5 F 20.3	C 760 P 32.8 F 21.7	C 834 P 26.3 F 25.1	C 835 P 36.6 F 27.9	
こ ん だ て	<p>15(月) 小1 給食開始</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>伊良部マグロのメンチカツ</p> <p>ポークカレーライス</p>	<p>16(火)</p> <p>りんご</p> <p>冬瓜のそぼろ</p> <p>キャベツのあんかけ丼</p> <p>みそ汁</p>	<p>17(水)</p> <p>いよかんゼリー</p> <p>厚揚げの中華スープ</p> <p>中華あんかけそば</p>	<p>18(木) 琉球料理の日</p> <p>しいらのみそマヨ焼き</p> <p>こまつなごま和え</p> <p>麦ごはん パパイヤンブシー</p>	<p>19(金) 食育の日</p> <p>きびなごのから揚げ</p> <p>ゴーヤーのカレーマヨ和え</p> <p>麦ごはん アーサイ</p>	
あ か き	<p>ぶた肉、ぶたレバー、マグロ、牛乳</p>	<p>ぶた肉、とり肉、赤みそ、白みそ、大豆、牛乳</p>	<p>あつあげ、平かまぼこ、ぶた肉、かにかま、牛乳</p>	<p>あつあげ、しいら、ちくわ、ぶた肉、赤みそ、昆布、牛乳</p>	<p>豆腐、ツナ、アーサイ、きびなご、牛乳</p>	
み ど り	<p>じゃがいも、サラダ油、パン粉、小麦粉、麦、米</p>	<p>でん粉、三温糖、サラダ油、麦、米</p>	<p>でん粉、ごま油、砂糖、中華めん</p>	<p>白ごま、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、麦、米</p>	<p>でん粉、たまごなしマヨネーズ、サラダ油、小麦粉、麦、米</p>	
小 学 校	C 762 P 22.9 F 22.3	C 559 P 19.8 F 13.7	C 506 P 19.9 F 13.8	C 678 P 29.5 F 25.1	C 548 P 22.9 F 16.5	
中 学 校	C 946 P 27.6 F 26.4	C 676 P 23.6 F 15.2	C 604 P 24 F 16.1	C 833 P 35.8 F 30.1	C 672 P 27.1 F 19	
こ ん だ て	<p>22(月)</p> <p>いわしの甘露煮</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>麦ごはん 豚汁</p>	<p>23(火)</p> <p>ひじきしゅうまい</p> <p>甘夏みかん</p> <p>寒天と海そうサラダ</p> <p>麦ごはん 麻婆豆腐</p>	<p>24(水)</p> <p>りんご</p> <p>アスパラときのこのソテー</p> <p>コッパン 春野菜のクリームシチュー</p>	<p>25(木)</p> <p>いよかん</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>たけのごはん とうがんのみそ汁</p>	<p>26(金)</p> <p>チーズ入り卵焼き</p> <p>ツナ和え</p> <p>麦ごはん じゃがいものそぼろ煮</p>	
あ か き	<p>あつあげ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、いわし、牛乳</p>	<p>豆腐、ぶた肉、ぶたレバー、赤みそ、わかめ、昆布、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイ、かにかま、ひじき、ぶた肉、とり肉、牛乳</p>	<p>豆腐、とり肉、白花生、白いんげん豆、牛乳、ベーコン</p>	<p>あぶらあげ、ちくわ、大豆、赤みそ、白みそ、ひじき、牛乳</p>	<p>豆腐、ぶた肉、とり肉、ツナ、とりレバー、大豆、チーズ、たまご、牛乳</p>	
み ど り	<p>じゃがいも、ごま油、三温糖、砂糖、でん粉、白ごま、麦、米</p>	<p>でん粉、小麦粉、ごま油、三温糖、砂糖、麦、米</p>	<p>じゃがいも、無塩バター、小麦粉、コッパン</p>	<p>三温糖、サラダ油、麦、米</p>	<p>じゃがいも、でん粉、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米</p>	
小 学 校	C 596 P 23.9 F 17.5	C 624 P 25.5 F 18.8	C 593 P 24 F 19.5	C 464 P 16.4 F 11.4	C 656 P 28.3 F 20.8	
中 学 校	C 727 P 28.7 F 20.3	C 796 P 32.8 F 23.1	C 692 P 28.2 F 22.7	C 552 P 19 F 12.3	C 808 P 34.5 F 24.6	
こ ん だ て	<p>29(月)</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">昭和の日</p>	<p>30(火)</p> <p>じゃがいものチーズ煮</p> <p>オレンジ</p> <p>たまねぎのおかか和え</p> <p>麦ごはん 切干大根のみそ汁</p>	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">給食の決まり★食事のマナーを守りましょう</p>			
あ か き		<p>豆腐、ウインナー、とり肉、赤みそ、白みそ、糸けずり、チーズ、牛乳</p>	<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</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>
み ど り		<p>じゃがいも、生クリーム、三温糖、無塩バター、白ごま、麦、米</p>	<p>キャベツ、こまつな、切干大根、たまねぎ、ネーフルオレンジ、ほうれん草</p>			
小 学 校		C 591 P 22.2 F 17.2	C 591 P 22.2 F 17.2			
中 学 校		C 722 P 26.9 F 19.7	C 722 P 26.9 F 19.7			

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※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。