

令和5年度

4月予定献立表

石垣市立学校給食センター：Tel 82-4877

◆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」

給食目標

きゅうしよく 給食のきまりを覚えよう (小)
きゅうしよくじかん すごし方 (中)



月 火 水 木 金

ご入学・ご進級おめでとうございます



保護者の方へ

毎月、献立表を配布します。………

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



	10	11	12	13	14
こんだて					
赤	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 とり肉 チーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳 さば 刻み揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 ふた肉 厚揚げ もずく 魚そうめん
黄	米 大豆油 ごまドレッシング	米 大豆油 もち粉	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	米 和風ドレッシング	米 大豆油 ごま油 三温糖
緑	冬瓜 人参 ブロッコリー パプリカ カリフラワー ほうれん草 キャベツ	人参 しめじ 白菜 ほうれん草	玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 イチゴ果汁	玉ねぎ ほうれん草 大根 キャベツ きゅうり 人参	パパイア 玉ねぎ 人参 ネギ 生姜 ニンニク
栄養価	小学 527 17.9 16.4 中学 651 22 19.4	565 19.6 19.2 650 22 21.9	647 27.0 25.3 813 33.6 31.5	580 23.9 19.5 704 28.7 22.5	537 21.1 15.1 651 24.9 17.2
	17	18	19	20	21
こんだて					
赤	牛乳 豚肉 とりレバー オーシャンキング わかめ	牛乳 かまぼこ ゆし豆腐 豚肉 ひじき みそ もずく	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 ウインナー 白みそ 絹厚揚げ	牛乳 さんま 豚肉 みそ
黄	米 大豆油 ごま 小麦粉 ハヤシルウ	米 大豆油 ごま	うどん 大豆油 カレールウ 小麦粉 パン粉	米 大豆油 ごま油 三温糖 片栗粉	米 大豆油 ごま油 砂糖
緑	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ ほうれん草 コーン	人参 キャベツ ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ 人参 白菜 しめじ きくらげ キャベツ 枝豆 コーン	玉ねぎ 人参 ニラ 白菜 コーン ニンニク 生姜 リンゴ果汁	ごぼう 人参 冬瓜 ネギ いんげん
栄養価	小学 666 23.3 21.1 中学 810 26.7 25.1	624 24.5 22.7 743 28.6 25.5	570 21.9 21.2 731 26.5 29.3	617 23.2 19.5 747 29 23	607 24.0 20.9 712 27.1 22.6
	24	25	26	27	28
こんだて					
赤	牛乳 ベーコン たまご ちくわ みそ わかめ	牛乳 鶏肉 MIXビーンズ チーズ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 みそ	牛乳 豚肉 大豆	牛乳 鶏肉 加工乳
黄	米 麩 大豆油	米 パン粉 大豆油 コールスロードレッシング パター	中華麺 三温糖 ごま油	米 じゃがいも カレールウ 大豆油 砂糖 小麦粉	ピタパン ホワイトルウ バター
緑	玉ねぎ 人参 キャベツ ニラ しめじ からし菜	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり ブロッコリー マッシュルーム	玉ねぎ 人参 たけのこ 椎茸 小松菜 きくらげ コーン 生姜 ニンニク みかん果汁	玉ねぎ 人参 ブロッコリー みかん缶 パイン缶 黄桃缶 アロエ レーズン	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン あお豆
栄養価	小学 568 23.1 22.1 中学 694 26.7 21.9	643 21.5 24.3 748 25.2 29.4	599 25.7 21.0 718 31.0 24.8	697 21.3 19.6 850 25.4 23.1	603 23.4 25.6 744 28.2 30.8

食器の気持ち

食器はみんなて使うものです。大切にしましょう。

