

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
中学校

がっこうきゅうしょく
学校給食について知ろう

月

火

水

木

金

ご入学・ご進級おめでとうございます

こんだて

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、以下のようなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる食材をふんだんに取り入れ、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。今年度も、学校給食へのご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

こんだて



9	10	11	12
生乳 豚肉 かまぼこ ゆし豆腐 わかめ 鶏肉	生乳 豚肉 赤みそ	生乳 豚肉 さば みそ	生乳 もずく 豚肉 鶏肉 きざみあげ 合わせみそ
米 サラダ油 小麦 シークワーサーゼリー	中華麺 小麦 サラダ油	米 サラダ油 三温糖 黒ごま	米 サラダ油 三温糖 里芋
人参 しいたけ ねぎ	玉ねぎ 白菜 人参 小松菜 たけのこ きくらげ コーン しょうが	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん 冬瓜 しめじ 長ねぎ しょうが	玉ねぎ 人参 コーン くら しめじ
589 22.6 16.9	647 23.6 30.2	610 25.0 21.6	565 21.5 18.3
689 26.1 18.5	758 27.6 33.6	732 29.3 24.8	689 25.7 21.4

こんだて



15	16	17	18	19
生乳 豚肉 鶏レバーそぼろ	生乳 鶏肉 卵 ウィナー	生乳 豚肉 かまぼこ 豆腐	生乳 もずく 島豆腐 豚肉 絹揚げ 魚そうめん 麦みそ	生乳 ぶた肉 とり肉 あお豆 アーザ 島豆腐
米 サラダ油 小麦	米 サラダ油 じゃがいも	八重山そば ちんすこう	米 サラダ油 アセロラゼリー	米 サラダ油 三温糖 さつまポテト
玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ パイン缶 桃缶 みかん缶 ナタデココ	玉ねぎ パプリカ 白菜 コーン 小松菜 人参	キャベツ 人参 ちやし ねぎ	パイナップル 人参 くら にんにく 長ねぎ	玉ねぎ にんじん コーン にんにく しょうが 大根 しめじ 長ねぎ
653 22.5 17.6	569 23.0 15.4	680 27.5 28.7	605 23.6 17.0	672 27.9 23.2
793 26.7 20.7	727 27.2 21.5	782 31.9 31.6	728 28.2 19.8	850 35.5 27.9

こんだて



22	23	24	25	26
生乳 さんま 豚肉 こんぶ きざみあげ 麦みそ	生乳 とり肉 ベーコン 豚肉 大豆 乳	生乳 とり肉 わかめ 大豆 あおさ 卵 乳 クリームチーズ	生乳 とり肉 鶏レバー ヨーグルト	生乳 豚肉 昆布 絹揚げ 大豆 ちくわ 麦みそ
米 サラダ油 小麦	スパゲッティー オリーブ油 パン粉 でん粉 砂糖	米 小麦 大豆油 砂糖	米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉	米 サラダ油 ごま 三温糖
切干大根 にんじん こんにゃく 冬瓜 小松菜 レモン果汁	玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ にんにく	玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ にんにく	パイナップル 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パイン みかん缶 モモ缶 アロエ	玉ねぎ からし菜 しめじ ごぼう いんげん にんじん こんにゃく
608 23.0 21.5	604 28.8 21.0	578 24.2 20.0	613 22.1 16.7	580 26.7 16.4
706 25.9 22.9	717 33.9 24.2	651 27.6 20.9	751 26.5 19.5	690 30.8 18.2

こんだて

4月29日 昭和の日

30
生乳 卵 ぶた肉 かまぼこ ひじき わかめ 豆腐 大豆
米 大豆油 ごま 三温糖 小麦
しいたけ 人参 ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ しょうが
608 26.5 22.5
765 33.1 27.7

食物アレルギーへの対応について

食物アレルギーのあるお子さんに対し、「詳細献立表」の配布を行っております。対応にあたっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。希望される方は、学級担任、養護教諭までお問い合わせください。

「学校給食」は生きた教材です!

石垣市立学校給食センターでは、日々の給食、献立の紹介等について【石垣市ホームページ】に掲載しています。右記のQRコードからもアクセスできます。ぜひ、ご活用ください!