



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。

※毎週火曜、木曜日のお米は、【石垣島産ひとめぼれ】を使用しています。

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	がっこうきゅうしよく 学校給食について知ろう
	中学校	

	月	火	水	木	金
--	---	---	---	---	---

こんだて

ご入学・ご進級おめでとうございます

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、単なる食事の時間ではなく、『学校給食法』に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事で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）



赤 黄 緑 栄養価	小学 中学	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



赤
黄
緑
栄養価

小学 中学		9			10			11		
		生乳 鶏肉 無塩せきベーコン 卵			生乳 豆腐 絹揚げ 無塩せきポーク とうもろこし 麦みそ いりこ			生乳 いわし 豚肉 ひじき 大豆 とうもろこし 麦みそ		
		スパゲッティー オリーブ油 小麦粉 パン粉 サラダ油			米 サラダ油 砂糖 米粉			米 三温糖 黒ごま じゃが芋		
		玉ねぎ 人参 バジル ほうれん草			玉ねぎ 人参 キャベツ たら 大根 しめじ なめこ 干し椎茸 長ねぎ			人参 こんにゃく 大根 干し椎茸 小松菜 長ねぎ		

赤 黄 緑 栄養価	小学 中学	14			15			16		
		生乳 豚肉 絹揚げ かまぼこ			生乳 鶏肉 卵 ウインナー 大豆			生乳 豚肉 牛肉		
		米 サラダ油 ちんすこう (小麦、ラード)			米 サラダ油 じゃがいも			中華めん 砂糖 じゃが芋 パン粉 サラダ油		
		パパイア 人参 たら 大根 干しいたけ こんにゃく			玉ねぎ パプリカ トマト 人参 小松菜 コーン			玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 だけのこ きくらげ コーン シークワーサー果汁		

赤 黄 緑 栄養価	小学 中学	21			22			23		
		生乳 さんま 豚肉 こんにゃく かまぼこ 豆腐 わかめ 麦みそ			生乳 豚肉 かまぼこ 卵 ちすく ひじき 大豆 アーサ 豆腐 魚そうめん			生乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 魚すり身 鶏肉 乳		
		米 砂糖 でん粉 じゃが芋			米 サラダ油 砂糖 ごま			八重山そば 大豆油 砂糖 バター		
		切干大根 にんじん こんにゃく 大根 しめじ なめこ 長ねぎ 干しいたけ			人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 コーン しょうが			キャベツ 人参 ちすく ねぎ 玉ねぎ れんこん みかんシラップ漬		

赤 黄 緑 栄養価	小学 中学	24			25			26		
		生乳 ちすく とり肉 豚肉 わかめ 大豆			生乳 豚肉 (南蛮豚) 豚レバー 卵黄			米 じゃがいも 小麦粉 マカロニ 砂糖 マヨネーズ		
		米 サラダ油 三温糖 でん粉 黒糖			玉ねぎ 人参 コーン たら 大根 干しいたけ			玉ねぎ 人参 パパイア にんにく ブロッコリー コーン きゅうり		
		玉ねぎ 人参 だけのこ 大根 干しいたけ			玉ねぎ 人参 しょうが			玉ねぎ 人参 しょうが		

赤 黄 緑 栄養価	小学 中学	28			29			30		
		生乳 さんま 豚肉 こんにゃく かまぼこ 豆腐 わかめ 麦みそ			生乳 鶏肉 無塩せきベーコン 卵 大豆 あおさ			生乳 鶏肉 無塩せきベーコン 卵 大豆 あおさ		
		米 サラダ油 ごま油 でん粉 三温糖 春雨			スパゲッティー サラダ油 オリーブ油 パン粉			スパゲッティー サラダ油 オリーブ油 パン粉		
		玉ねぎ 人参 たら 小松菜 コーン ライチ果汁			玉ねぎ 人参 パプリカ ごぼう パイン果汁 シークワーサー果汁			玉ねぎ 人参 パプリカ ごぼう パイン果汁 シークワーサー果汁		

こんだて



4月29日 昭和の日



赤 黄 緑 栄養価	小学 中学	31			32			33		
		生乳 豚肉 豆腐 絹揚げ 白みそ 無塩せきベーコン			生乳 鶏肉 無塩せきベーコン 卵 大豆 あおさ			生乳 鶏肉 無塩せきベーコン 卵 大豆 あおさ		
		米 サラダ油 ごま油 でん粉 三温糖 春雨			スパゲッティー サラダ油 オリーブ油 パン粉			スパゲッティー サラダ油 オリーブ油 パン粉		
		玉ねぎ 人参 たら 小松菜 コーン ライチ果汁			玉ねぎ 人参 パプリカ ごぼう パイン果汁 シークワーサー果汁			玉ねぎ 人参 パプリカ ごぼう パイン果汁 シークワーサー果汁		

「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♪

