

# 4月 予定献立表

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう。

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	体の調子をととのえる	
E:エネルギー	P:たんぱく質	F:脂質

※斜め太線は島産や本島で作られた沖縄県産の食材です。

## 給食のきまりを覚えよう

こ ん だ て	<b>給食時間の約束</b>			9(木)	レモンゼリー 豚丼 わかめスープ	10(金)	フルーツ ハヤシライス ヨーグルト
	茶わんや汁わんは手に 持って食べよう	好ききらいをしないで 食べよう	口に食べ物を入れたまま 話さないようにしましょう	石垣島産米	牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) 絹厚揚げ(大豆) わかめ	牛乳 ヨーグルト(乳) 豚肉	
	食べている途中で立ち 歩かないようにしましょう	食事中にきたない話は やめよう	よくかんで楽しく 食べよう	米 大豆油 白ごま 砂糖	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく パプリカMIX にんにく 長ねぎ レモン果汁	米 大豆油 小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ にんにく みかん もも パイン ナタデココ
	小学校 中学校	E 545 P 21.1 F 13.5 E 653 P 25.3 F 15.3	E 802 P 17.3 F 38.5 E 997 P 19.9 F 47.8				

こ ん だ て	13(月) 山芋入り 豆腐ハンバーグ いんげんの ごま和え ごはん	14(火) チキンライス オムレツ コンソメスープ	15(水) ソファール元気 ヨーグルト 野菜汁そば 豆腐のふわっと揚げ	16(木) きんぴらごぼう さんま甘露煮 ごはん 小松菜と しめじのみそ汁	17(金) マーボー豆腐丼 たまごスープ
あか	牛乳 豆腐(大豆) 魚肉すり身 鶏肉 うす揚げ(大豆) 花かつお 乳 麦みそ(大麦 大豆) 大豆	牛乳 鶏肉 卵 大豆 無塩せきウインナー(豚肉 鶏肉) 無塩せきベーコン(豚肉 大豆)	牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) かまぼこ(魚) 花かつお ヨーグルト(乳 ゼラチン) 豆腐(大豆) 魚肉すり身 大豆	牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) 大豆 さんま うす揚げ(大豆) 木綿豆腐(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐(大豆) 絹厚揚げ(大豆) 白みそ(大豆) わかめ 卵
き	米 じゃがいも 大豆油 小麦 砂糖 すりごま いりごま	米 大豆油 じゃがいも でん粉 油脂加工品(植物油 卵黄 食塩)	そば(小麦) 植物油 脂 でん粉 小麦粉	米 黒いりごま 大豆油 三温糖 ごま油(ごま) 砂糖 でん粉 小麦	米 大豆油 三温糖 ごま油(ごま) でん粉
みどり	インゲン にんじん たまねぎ ほうれん草 ウージパウダー 山芋 青ねぎ れんこん水煮	コーン あお豆 ほうれん草	キャベツ にんじん もやし ねぎ しょうが たまねぎ きくらげ ほうれん草 えだ豆 たけのこ かぼちゃ	ごぼう にんじん こんにやく パプリカMIX しめじ 小松菜 ウージパウダー	たまねぎ にんじん たらにんにく しょうが コーン 長ねぎ
小学校 中学校	E 544 P 20.1 F 16 E 674 P 24.5 F 19.4	E 630 P 25 F 21.9 E 792 P 31.2 F 27.5	E 645 P 30.1 F 24.4 E 730 P 35 F 25.9	E 637 P 27.1 F 22.2 E 748 P 31.5 F 24.5	E 567 P 22.1 F 19.8 E 692 P 26.6 F 23.6

こ ん だ て	20(月) もずく丼 ゆし豆腐とわかめの すまし汁	21(火) ごぼうサラダ 鶏そうすい	22(水) りんごゼリー ポテトカップ グラタン バジルスパゲティ	23(木) 石垣の塩 ちんすこう パパイア チャンプルー ごはん イナムドゥチ	24(金) チキンカレー フルーツポンチ
あか	牛乳 もずく ぶた肉 とり肉 ゆし豆腐(大豆) わかめ 花かつお	牛乳 とり肉 花かつお 乳 大豆 牛肉 卵	牛乳 鶏肉 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) 大豆 チーズ(乳)	牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) 絹厚揚げ(大豆) かまぼこ(魚) 甘口白みそ(大豆) 花かつお	牛乳 とり肉 鶏レバー(鶏肉)
き	米 大豆油 三温糖 でん粉	米 ばれいしょ パン粉 小麦粉 大豆油 ごま 植物油 砂糖	スパゲティ(小麦) オリーブ油 小麦 じゃがいも でん粉 植物油 砂糖 水あめ	米 大豆油 大豆 小麦粉 砂糖 ラード 植物油 脂 水あめ	米 じゃがいも 大豆油 小麦粉
みどり	たまねぎ にんじん コーン たら にんにく ねぎ	にんじん しめじ はくさい 小松菜 りんご ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 りんごピューレ りんご濃縮果汁	パパイア にんじん たら にんにく しょうが だいこん こんにやく 干し椎茸	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー パプリカMIX にんにく 白花豆 ペースト(白花豆 白いんげん豆) みかん パイン もも ナタデココ
小学校 中学校	E 556 P 23.4 F 17.4 E 676 P 28.8 F 20.4	E 568 P 21.6 F 22.2 E 654 P 25.4 F 24.3	E 636 P 23.6 F 22.6 E 758 P 28.3 F 26.6	E 609 P 24.2 F 17.1 E 725 P 29.1 F 18.8	E 643 P 25.4 F 17.2 E 791 P 30.7 F 20.1

こ ん だ て	27(月) パパイアそぼろ丼 大根のみそ汁	28(火) ほうれん草のごま和え 干草焼き ジュシー 豆腐と わかめのみそ汁	29(水) <b>昭和の日</b>	30(木) ひじき炒め キャベツ入り 平つくね ごはん じゃが芋と わかめのみそ汁	毎月 毎月の献立表を ご確認ください
あか	牛乳 絹厚揚げ(大豆) とり肉 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)	牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) かまぼこ(魚) 卵 乳 鶏肉 大豆 プロセスチーズ 木綿豆腐(大豆) わかめ 花かつお		牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) ひじき うす揚げ(大豆) 大豆 鶏肉 豚脂 わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)	毎月配付している献立表には、献立 名や使用している食材などが書かれて います。食べたことがない食材があつ た時は、ぜひご家庭で一度食べてみて ください。家族と一緒に確認して、話 題にしてみませんか。
き	米 三温糖 大豆油	米 大豆油 小麦 ごま 砂糖 植物油 脂		米 大豆油 三温糖 黒すりごま じゃがいも でん粉 砂糖	
みどり	パパイア たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん 干し椎茸 こんにやく 小松菜 ウージパウダー	にんじん ねぎ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ		にんじん こんにやく 小松菜 ウージパウダー キャベツ しょうが	
小学校 中学校	E 537 P 21.1 F 14.8 E 651 P 25 F 17	E 587 P 24.6 F 22.6 E 726 P 30 F 27.5		E 580 P 23.4 F 18.5 E 708 P 28.1 F 21.4	

### 給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう



### Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

**A.** 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。

