

# 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。

栄養目標	小学校	給食のきまりを覚えよう
	中学校	

こ ん だ て	<b>給食時間の約束</b>			9(木)	10(金)
あか					
き				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
みどり				米 大豆油 白ごま 砂糖	米 大豆油 小麦粉
小学校				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	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
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)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
あか					
き	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
みどり	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 だん粉 小麦粉	米 黒いりごま 大豆油 三温糖 ごま油(ごま) 砂糖 だん粉 小麦	米 大豆油 三温糖 ごま油(ごま) でん粉
小学校	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
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)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
あか					
き	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)
みどり	米 大豆油 三温糖 だん粉	米 ばれいしょ パン粉 小麦粉 大豆油 ごま 植物油 砂糖	スパゲッティ(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 水あめ	米 じゃがいも 大豆油 小麦粉
小学校	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	パパイヤ 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
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)	28(火)	29(水)	30(木)
あか				
き	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 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 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) 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)
みどり	米 三温糖 大豆油	米 大豆油 小麦 ごま 砂糖 植物油	米 大豆油 小麦 ごま 砂糖 植物油	米 大豆油 三温糖 黒すりごま じゃがいも でん粉 砂糖
小学校	パパイヤ 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 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
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 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



**毎月の献立表をご確認ください**

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った時は、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。

## 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。