



食品群	体内ではたらく
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	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	27.6	18
中学校	830	35.2	23

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、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。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



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

食事は、心身の健康や健康の保持増進のうえで、正しい知識・情報に基づいて、食の重要性、食の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康

心身の健康や健康の保持増進のうえで、正しい知識・情報に基づいて、食の重要性、食の喜び、楽しさを理解する。

食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食の重要性、食の喜び、楽しさを理解する。

感謝の心

食事を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝の心をもつ。

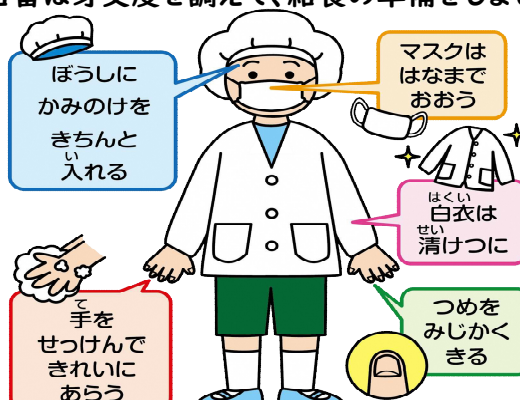
社会性

食事をのまなみ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。

出典：文部科学省「食に関する指導の手引―第二次改訂版―」（H31.3）

こ ん だ て	 毎月19日は「食育の日」 給食を通して、沖縄の食文化や地場産物を伝える目的として、琉球料理や宮古島産を使用した献立を予定しています。 毎月第3木曜日は「琉球料理の日」 沖縄の伝統的な食文化を伝え、次世代に継承していくことを目的として制定されました。給食でも、積極的にメニューに取り入れる予定です。 		9(水) さわらのごまみそ焼き いよかんゼリー 千切りイリチー 麦ごはん イナムドウチ	10(木) 春巻 わかめの中華和え 麦ごはん 麻婆豆腐	11(金) いも天ぷら ピーナッツ和え 麦ごはん シブインブシー	
	あかきみどり			あつあげ、かまぼこ、ぶた肉、赤みそ、甘口しろみそ、昆布、さわら、牛乳 寒天、砂糖、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米 こんにゃく、こまつな、切干大根、にんじん、しょうが、しいたけ、パパイア、いよかん	とうふ、ぶた肉、赤みそ、わかめ、牛乳 でん粉、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米、小麦粉、米粉、はるさめ キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく、しょうが、木くらげ	あつあげ、ぶた肉、たまご、赤みそ、牛乳 さつまいも、三温糖、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米、ピーナッツバター こんにゃく、きゅうり、こまつな、だいこん、とうがん、にんじん、にんにく、しょうが、さやいんげん
	こ ん だ て	14(月) アーサ入り卵焼き ごまジャコ和え 麦ごはん 切干大根とじゃがいもの煮物	15(火) フルーツアロエ ポークカレーライス しいらの香草焼き	16(水) 魚フライ オレンジ パンに魚フライとサラダをはさんでたべてね。 コールスローサラダ バーガーパン かぼちゃスープ	17(木) フータシヤー パルダマの酢みそ和え クファージュシー ゆしどうふ汁	18(金) きびなごのから揚げ たんかん ゴーラとなまり節のカレーマヨ和え 麦ごはん アーサ汁
	あかきみどり	とうふ、アーサ、ぶた肉、ツナ、チリメン、たまご、牛乳 じゃがいも、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米 こんにゃく、えだまめ、キャベツ、きゅうり、切干大根、にんじん	しいら、とりレバー、牛乳、ぶた肉 じゃがいも、オリーブ油、サラダ油、パン粉、麦、米 たまねぎ、にんじん、ピーマン、パナナ、パセリ、パン缶、もも缶、アロエ、リンゴビュレ、にんにく、レーズン	とり肉、牛乳、スキムミルク、大豆、白花生、白いんげん豆ペースト、ホキ たまごなしマヨネーズ、サラダ油、無塩バター、小麦粉、パン粉、コッペパン かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、オレンジ、しめじ、コーン	ゆしどうふ、平かまぼこ、ちくわ、ぶた肉、ツナ、白みそ、昆布、糸揚げ、たまご、牛乳 三温糖、サラダ油、白ごま、ふ、麦、米 からしな、キャベツ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、パルダマ、ごぼう、パパイア	とうふ、アーサ、なまり節、きびなご、牛乳 でん粉、たまごなしマヨネーズ、サラダ油、小麦粉、麦、米 こまつな、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、たんかん、えのきたけ、コーン、シークワーサー果汁、しょうが
こ ん だ て	21(月) ちくわのチーズ焼き ひじきの炒め煮 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁	22(火) たんかん 冬瓜のそぼろあんかけ丼 もずくのみそ汁	23(水) しいらのコーンマヨ焼き きゅうりのおかか和え 麦ごはん 豚汁	24(木) バナナ ブロッコリーと豆のサラダ スパゲティナポリタン ふわふわ卵スープ	25(金) 清見みかん なすみそ炒め たけのこごはん だいこんのすまし汁	
あかきみどり	あつあげ、ちくわ、スキムミルク、大豆、赤みそ、白みそ、ひじき、青のり、糸揚げ、チーズ、牛乳 じゃがいも、生クリーム、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、麦、米 こんにゃく、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	とうふ、もずく、ぶた肉、とりレバー、赤みそ、白みそ、大豆、牛乳 でん粉、三温糖、サラダ油、麦、米 キャベツ、たまねぎ、とうがん、葉ねぎ、たんかん、えのきたけ、しょうが、木くらげ、さやいんげん	あつあげ、しいら、ぶた肉、赤みそ、白みそ、糸揚げ、牛乳 たまごなしマヨネーズ、三温糖、白ごま、麦、米 こんにゃく、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、葉ねぎ、コーン、しょうが、ごぼう、ほうれん草	ウインナー、ツナ、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、たまご、チーズ、牛乳 三温糖、サラダ油、アーモンド、スパゲティ、パン粉 キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パナナ、しめじ、マッシュルーム、トマト缶、にんにく、木くらげ、ブロッコリー、カリフラワー	あぶらあげ、ぶた肉、赤みそ、かにかま、とびうお、牛乳 ごま油、三温糖、麦、米 こまつな、だいこん、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、きよみかん、えのきたけ、たけのこ、しょうが、しいたけ、さやえんどう	
こ ん だ て	28(月) さばの照り焼き いよかん チーズおから 麦ごはん 油あげ入りごまみそ汁	29(火) 昭和の日	30(水) りんご バンバンジー 家常豆腐 麦ごはん アスパラと卵のスープ	きゅうりしょうばん 給食当番は身支度を調べて、給食の準備をしましょう！ 		
あかきみどり	あぶらあげ、おから、さば、かまぼこ、とり肉、牛乳、赤みそ、白みそ、チーズ 白ごま、三温糖、サラダ油、麦、米 こんにゃく、タアサイ、だいこん、たまねぎ、にんじん、いよかん、えのきたけ、しょうが					

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。