

平成30年 4月の予定献立表

※食物アレルギーのある方は、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・学校においても毎日、確認してください。



真和志学校給食センター
電話番号 917-3460

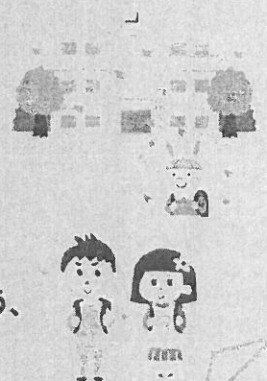
食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学		640 kcal	24.0 g	19.6 g
中学		820 kcal	30.0 g	25.1 g

ご入学・ご進級おめでとうございます！

美しい花が咲きみだれる校庭、あふれる光の中で子どもたちの笑顔がはじけています。
かわいい1年生を迎え、在校生は新たな学年に進級します。
どの子も期待とやる気に満ちていることでしょう。

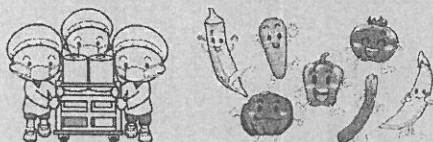
さて、4月の栄養指導目標は、「**しょくひんのなまえや はたらきをしよう**」です。
学校給食には、いろいろな食品が使用されますので、献立表で食品の名前を確認しながら
好き嫌いをせず何でも食べるようにしましょう。
ご家庭では、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、子ども達が元気に学校生活を過ごせるよう、
朝ごはんはしっかり食べて登校しましょう。



	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
こ ん だ て	おいおいゼリー (中学校のみ) うむくじてんぶら クワアージュシー こうはくなます	おいおいゼリー (小学校のみ) クービイリチー きびごはん イナムドウチ	おいおいゼリー ひじきサラダ (中1のみ) むぎごはん にくじゃが	ミルメーク はるまき ジャージャーめん わかめスープ	わかめのすのもの いわしのうめに きびごはん とんじる
小学校	C=719 P=22.9 F=15.9	C=685 P=21.2 F=19.8	C=585 P=24.1 F=18.9	C=682 P=21.1 F=22.4	C=654 P=25.1 F=22.6
中学校	C=719 P=22.9 F=15.9	C=685 P=21.2 F=19.8	C=585 P=24.1 F=18.9	C=682 P=21.1 F=22.4	C=654 P=25.1 F=22.6
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
こ ん だ て	おいおいゼリー (真小、仲小1年のみ) イタリアン サラダ むぎごはん チキンカレー	オムレツ ピラフ カラフルサラダ	ツナサラダ しるみさかなフライ バーガーパン ミネストローネ	ヌンクーグラー むぎごはん もずくのみそしる	ミネオラ オレンジ チンジャオロース きびごはん はるさめスープ
小学校	C=725 P=24.6 F=21.5	C=597 P=23.9 F=27.2	C=610 P=25.9 F=25.3	C=642 P=23.8 F=24.9	C=614 P=28.6 F=16.3
中学校	C=725 P=24.6 F=21.5	C=597 P=23.9 F=27.2	C=610 P=25.9 F=25.3	C=642 P=23.8 F=24.9	C=614 P=28.6 F=16.3
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
こ ん だ て	おいおいゼリー (大道小1年のみ) にんじんサラダ コッペパン(真和志中、 寄宮中以外) あげパン (真和志中、寄宮中) ビーフシチュー	ちゅうかあえ しゅうまい むぎごはん マーボー豆腐	はくさいのゆずあえ こくとうビーンズ わかめごはん あつあけのそばろに	さつまポテト ブロッコリーサラダ ミートソースパグティ	ぶたにくのしょうがいため むぎごはん きのこのみそしる
小学校	C=693 P=25.3 F=24.2	C=674 P=28.3 F=21.4	C=640 P=26.3 F=23.1	C=554 P=22.8 F=19.9	C=654 P=28.1 F=24.4
中学校	C=693 P=25.3 F=24.2	C=674 P=28.3 F=21.4	C=640 P=26.3 F=23.1	C=554 P=22.8 F=19.9	C=654 P=28.1 F=24.4

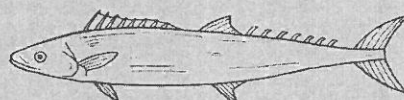
【4月 給食予定】

- 9日(月)・・・中学校給食開始(1年以上)
- 10日(火)・・・小学校給食開始(1年以上)
- 11日(水)・・・中学1年給食開始
- 16日(月)・・・小学1年給食開始
(仲井真小、真地小)
- 23日(月)・・・大道小1年給食開始
- 26日(木)・・・仲井真中欠(遠足)
- 5月1日～上間小1年給食開始予定



春の魚？ さわら

魚へんに春と書いてさわら(鯖)と読みます。くせがなく淡白な白身魚で、さまざまな料理に使うことができます。特に、西京みそに漬けた西京焼きが有名。青魚の仲間、脳によい働きをする脂質、DHA がさんまやさばよりも多く含まれているのが特長です。



給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう



学校給食費は、期限内に納めましょう。
材料、その他の都合により献立を変更することがあります。