



| | | | |
|----------------|--------------------|-----------------------|--------------------|
| 学校給食の 栄養基準量 | E=エネルギー 650kcal | P=タンパク質 21.1~32.5g | F=脂質 14.4~21.7g |
|----------------|--------------------|-----------------------|--------------------|



進級・入学おめでとうございます

給食室も新たなメンバーをむかえ、城西っ子のすこやかな成長と毎日の元気の支えになるように、安心安全でおいしい給食づくりをがんばります！みなさんも新たなクラスの仲間たちと協力して楽しい給食時間をすごしましょう♪

城西小学校給食室メンバー
調理員7名、栄養士1名



大きな釜で、大きなしゃもじで、力いっぱいかきまぜて「おいしくなあれ」と心をこめて作ります！

| | | | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|---|---|
| こ ん だ て & お も い | 8(月)新年度のお祝い給食♪ てづくりちんすこう せんぎりイチー ゆかりごはん なかみ汁 ウチナー料理でお祝い♪ | 9(火)あか、き、みどりの栄養 だいがくいも きんぴらごぼう ごはん 肉だんごスープ 春休み、野菜食べた？ | 10(水)さっそくお楽しみ♪ ブロッコリーツナサラダ あげパン ミネストローネ 気持ちを上げていこう | 11(木)和食を食べて心も元気 たくあんのごまあえ ツナアンダンスー むぎごはん 肉じゃが いもで元気出すんじゃが | 12(金)うれしい金曜日♪ スライスパン タコライス きびごはん アーサ汁 上手に配膳できるかな？ |
| E 643 P 23.1 F 21.6 | E 618 P 20.7 F 18.8 | E 533 P 24.2 F 20.0 | E 667 P 26.3 F 21.5 | E 625 P 26.6 F 16.9 | |

| | | | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|--|--|
| こ ん だ て & お も い | 15(月)1年生給食がはじまる♪ ずんだふうだんご チキンカレー むぎごはん だいこんサラダ 準備が簡単で食べやすい | 16(火)ごはんが進むおかず バナナ(1/2) はるさめサラダ ごはん マーボー豆腐 食べやすい給食② | 17(水)なかよしになりたい いちごジャム マカロニこまつなサラダ なかよしパン しろはな豆のシチュー ひとつで2回楽しむパン | 18(木)琉球料理の日 りんご ふりかけ タマナーチャンプルー むぎごはん シカムドゥチ 沖縄の食文化を大切に | 19(金)食育の日 ミニフィッシュ はくさいのごまあえ クープジュシー ぐだくさんみそ汁 食の大切さを学ぼう |
| E 688 P 21.3 F 18.1 | E 600 P 23.3 F 15.8 | E 581 P 21.6 F 19.8 | E 582 P 23.8 F 16.9 | E 548 P 24.6 F 18.8 | |

| | | | | | |
|--------------------------------------|--|---|--|---|---|
| こ ん だ て & お も い | 22(月)エネルギーほきゅう キャベツメンチカツ パインゼリー コーンサラダ スパゲティーナポリタン すぐエネルギーになる麺 | 23(火)お魚&しょうが ひじきのために いわしのしょうがに きびごはん とん汁 つかれたら和食が良い | 24(水)食べるとげんきに！ ほうれん草サラダ りんご ビーフストロガノフ むぎごはん 遠足前に栄養ほきゅう | 25日(木)は はる えんそく 『春の遠足』 準備早く！デザート時間 | 26(金)沖縄のくだもの シークワサータルト ごまじゃこサラダ チキンピラフ はるさめスープ |
| E 552 P 21.3 F 18.9 | E 680 P 30.2 F 20.3 | E 676 P 23.2 F 23.2 | E 610 P 21.0 F 20.2 | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|-------------|-----------|---------|------------|
| こ ん だ て & お も い | 29(月)『昭和の日』 激動の時代を経て、復興を げた昭和の時代を顧み、国の 将来に思いをいたす日。昭和 天皇の誕生日。 | 30(火)おなかにやさしい レモンマフィン さかなフライ きゅうりのごまあえ ポロポロジュシー 緊張。つかれた。おかゆ | 4月の給食目標『じゅんびやかたづけを上手にしよう』 毎日、おいしくて、元気が出て、楽しい給食時間にするために、 じゅんびやかたづけを早くできるようにしましょう。 自分の給食パワーをレベルアップさせてね♪ | | | | |
| E 489 P 21.5 F 19.2 | | | 手あらいでバイバイキン | たいせつにじゅんびする | 食べる所もキレイに | しずかにならぶ | あらいやすくまとめる |

※給食に使われている食材は、うら面の「詳細献立表」に記載しています。