

令和3年 4月の予定献立表

那覇市立古蔵学校給食センター

TEL: 917-3486
FAX: 917-3486

※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。

食品群	体内でのたはらき
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

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650	21.1~32.5g
	中学校	830	27.0~41.5g	18.4~27.7g

小学校の給食は
8日(木)からは
はじまります!



中学1年生の給食は9日(金)から、
小学1年生の給食は13日(火)からはじまります!

食物アレルギーのある児童・生徒は、裏面の「詳細献立表」で献立内容を十分確認してから、給食を食べるようにしてください。ご家庭でも毎日確認を行うよう、よろしくお願いします。

※28日(水)は中学校遠足の為、中学校は欠食となります。

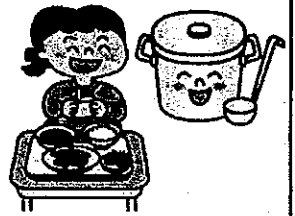
いよいよ新年度が始まりました。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

給食当番の正しい身なり

かみのけはぼうしの中に!
口とはなをマスクでおおう!

つめはみじかく!
白い白衣とぼうしはせんたくする!

手をきれいにあらう!



<p>給食の約束</p> <p>みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが確認して取り組みましょう。</p> <p>給食の前に手をきれいに洗う</p> <p>協力して準備を行う</p> <p>あいさつをきちんとする</p> <p>姿勢を正しく、よくかんで食べる</p> <p>汚い話や気持ちの悪い話をしない</p> <p>決められた時間内に食べ終える</p> <p>食器は大切に使う</p>		<p>7(水) 【中学校のみ】</p> <p>ポテトサラダ 牛乳</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</p> <p>E 806 P 26.3 F 24.9</p>	<p>8(木) 【小学校給食開始】</p> <p>りんご 牛乳</p> <p>もずくどん とうがんのすまし汁</p> <p>E 655 P 21.4 F 15</p>	<p>9(金) 【中学1年給食開始】</p> <p>タマナー チャンプルー 牛乳</p> <p>れんこん入りつくね 麦ごはん いなむどうち</p> <p>E 731 P 33.5 F 19.7</p>
<p>こんだて</p> <p>12(月)</p> <p>きゅうりのうめあえ さかなのみそマヨやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん こまつなのすまし汁</p> <p>小学校 E 551 P 27.5 F 11.9 中学校 E 660 P 32.8 F 12.7</p>	<p>こんだて</p> <p>13(火) 【小学1年給食開始】</p> <p>フルーツポンチ 牛乳</p> <p>むぎごはん チキンカレー</p> <p>E 666 P 21.6 F 16.6 E 799 P 24.7 F 18.4</p>	<p>こんだて</p> <p>14(水) 【浜下り】</p> <p>きりぼしだいこんのウサチ 牛乳</p> <p>いもくじ天ぷら くらまいごぼん うちなーみそじる</p> <p>E 645 P 20.6 F 17.5 E 739 P 23.7 F 18.4</p>	<p>こんだて</p> <p>15(木)</p> <p>ミニとうにゅうプリン 牛乳</p> <p>もやしのチムル 牛乳</p> <p>むぎごはん マーボーどうふ</p> <p>E 675 P 26.8 F 22.7 E 800 P 31.3 F 25.8</p>	<p>こんだて</p> <p>16(金)</p> <p>こくとうビーンズ 牛乳</p> <p>こんさいの平つくね 牛乳</p> <p>キャベツのゴマあえ</p> <p>たけのごぼん</p> <p>E 609 P 25.7 F 21.2 E 692 P 28.2 F 23.6</p>
<p>こんだて</p> <p>19(月)</p> <p>みかんゼリー 牛乳</p> <p>キャベツのみそ炒め</p> <p>むぎごはん はるきめと肉だんごスープ</p> <p>E 648 P 24.9 F 18.5 E 768 P 28.9 F 20.6</p>	<p>こんだて</p> <p>20(火)</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>チンジャオロース</p> <p>むぎごはん ワンタンスープ</p> <p>E 586 P 23.3 F 14.8 E 695 P 27.1 F 16.2</p>	<p>こんだて</p> <p>21(水)</p> <p>えだまめとうふのメンチカツ 牛乳</p> <p>ソース くきわかめあえ</p> <p>おきなわやきそば</p> <p>E 569 P 21.3 F 29.1 E 684 P 25.4 F 35.1</p>	<p>こんだて</p> <p>22(木)</p> <p>いちごジャム 牛乳</p> <p>くるまふのナゲット</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>コッペパン トマトスープ</p> <p>E 553 P 22.9 F 14.3 E 613 P 25.2 F 15.4</p>	<p>こんだて</p> <p>23(金)</p> <p>チキナー チャンプルー 牛乳</p> <p>ミニあじフライ</p> <p>むぎごはん もずくのみそじる</p> <p>E 616 P 24.5 F 20.5 E 726 P 28.2 F 22.3</p>
<p>こんだて</p> <p>26(月)</p> <p>かぼちゃグラタン 牛乳</p> <p>チキンライス</p> <p>ブロッコリーと豆のサラダ</p> <p>E 621 P 19 F 23.1 E 757 P 21.5 F 28.4</p>	<p>こんだて</p> <p>27(火)</p> <p>ゆかりあえ 牛乳</p> <p>きびなごのからあげ</p> <p>むぎごはん とりだんご汁</p> <p>E 549 P 21.8 F 14.9 E 653 P 25.3 F 16.5</p>	<p>こんだて</p> <p>28(水) 【小学校のみ】</p> <p>ミートボール 牛乳</p> <p>インゲンサラダ</p> <p>コッペパン パズゴキチン</p> <p>E 635 P 25.4 F 23.1</p>	<p>こんだて</p> <p>30(金) 【子どもの日献立】</p> <p>かしわもち 牛乳</p> <p>ゴマじゃこあえ</p> <p>こいのぼりハンバーグ</p> <p>ちらしずし わかだけじる</p> <p>E 632 P 24.3 F 15.5 E 723 P 26.7 F 16.1</p>	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※給食費は、毎月10日までに納めましょう。