

給食がはじまります！



令和5年4月 予定献立



那覇市立松島小学校
TEL:917-3485
FAX:917-3485

※食物アレルギーのある児童は、自宅や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。家庭や学級においても毎日確認をしてください。

※材料や天候によって献立を変更することがあります。

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	26.8

こ
ん
だ
て

入学・進級
おめでとう

☆4月の給食目標
給食の準備や片づけをきちんとしよう

★4月の栄養目標
献立表をみて食べ物の名前を知ろう

春休み期間中は、隔々まで清掃を行いました。令和5年度も安心・安全でおいしい給食を提供すべく頑張ります！

毎日の献立表に一口コメントとして、給食に関することや栄養に関することを紹介します。給食放送もしっかり聞きましょう。

7(金) 2年~6年給食開始
進級おいわいたルト

クープイリチー

くろまいごはん イナムドウチ

E 635 P 26.4 F 16.0
令和5年度の給食が始まります。今日は、琉球料理のお祝いごぜんです。

こ ん だ て	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
小学校	<p>オレンジ たくあんのごまあえ</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</p> <p>E 630 P 22.1 F 15.6</p>	<p>とうふチャンプルー</p> <p>アンドンスープ</p> <p>きびごはん アーサ汁</p> <p>E 595 P 24.7 F 14.2</p>	<p>はるまき チンジャオロース</p> <p>むぎごはん やさいスープ</p> <p>E 649 P 18.6 F 24.3</p>	<p>りんご さばのゆずみそやき</p> <p>はるのかおりごはん ほうれんそうのおひたし</p> <p>E 558 P 26.7 F 16.7</p>	<p>アスパラのうめサラダ</p> <p>チキンのハニーマスタードやき</p> <p>なかよしパン マッシュルームスープ</p> <p>E 601 P 31.2 F 21.1</p>
小学校	<p>ハヤシライスは、日本発祥の料理です。林さんという方が作った料理とも言われています。</p>	<p>アンドンスープは、豚肉を使ったみそです。ごはんのおともどうぞ！</p>	<p>春を巻くとかいて「春巻き」名前の由来を知っていますか？</p>	<p>春のかおりごはんには、春の野菜(菜の花)が入っています。</p>	<p>チキンのハニーマスタード焼きには、はちみつを使用しています。自然の甘さを味わってください。</p>
こ ん だ て	<p>17(月)</p> <p>こくとうピーンズ</p> <p>ごはん・もずくどんけんさんまぐろのいそやき</p> <p>E 599 P 29.8 F 15.2</p>	<p>18(火)</p> <p>にくまん</p> <p>みそラーメン キャベツのはりはりサラダ</p> <p>E 562 P 26.2 F 14.9</p>	<p>19(水) 食育の日</p> <p>あじつけのり ムンクグラー</p> <p>きびごはん チムシンジ</p> <p>E 608 P 27.3 F 15.3</p>	<p>20(木)</p> <p>レモン ヨーグルト</p> <p>パンバンジーサラダ</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p> <p>E 726 P 32.8 F 26.4</p>	<p>21(金)</p> <p>バナナ さばのしおやき</p> <p>クファージュシー シカムドウチ</p> <p>E 607 P 32.8 F 18.9</p>
小学校	<p>もずく丼には、沖縄で水あげされたもずくを使用！もずく丼は学校栄養士が考案したメニューです！</p>	<p>松島っ子が大好きなラーメン！今月はみそ味です。汁が熱々です。気を付けて食べてください。</p>	<p>毎月19日は「食育の日」です。チムシンジは、レバーを使った料理です。汁に栄養がたっぷり！</p>	<p>ヨーグルトには乳酸菌が入っています。お腹の掃除をしてくれる働きがあります。</p>	<p>シカムドウチは郷土料理です。豚肉、かまぼこ、椎茸などが入ったかつおベースのすまし汁です。</p>
こ ん だ て	<p>24(月) 1年生給食開始</p> <p>おいわいたルト</p> <p>いろいろサラダ</p> <p>きびごはん チキンカレー</p> <p>E 680 P 21.6 F 20.1</p>	<p>25(火)</p> <p>りんご</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>わかめごはん にくじゃが</p> <p>E 623 P 28.2 F 12.5</p>	<p>26(水)</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>スパゲッティー ミートソース</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>E 580 P 22.7 F 16.3</p>	<p>27(木)</p> <p>さかなのにんじんソースがけ</p> <p>たけのごはん アーサじり</p> <p>E 514 P 26.2 F 16.1</p>	<p>28(金)</p> <p>ハンバーグ ボイルキャベツ</p> <p>パークーハウスパン ポタージュスープ</p> <p>E 589 P 27.5 F 20.4</p>
小学校	<p>今日から1年生の給食が始まります。チキンカレーは、アレルギーフリーで甘めに作りました★</p>	<p>松島っ子に人気「肉じゃが」の登場です。じゃがいもにはビタミンCが多く入っています。</p>	<p>フルーツポンチには、たくさんの果物が隠れています。何種類入っているか数えてみましょう！</p>	<p>たけのこは、春を代表する食材の一つです。</p>	<p>パンに、ハンバーグとサラダをはさんで食べましょう。</p>

給食に毎日出る「牛乳」をしっかりと飲みましょう！

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。

学校給食の7つの目標

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にすなど、ご活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。