

令和6年

4月 の予定献立表

※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。

銘苅学校給食センター TEL: 917-3463
FAX: 869-2601

食品群	体内ではたらき
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		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校 650	21.1g~32.5g	14.4g~21.7g
		中学校 830	27.0g~41.5g	18.4g~27.7g

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。

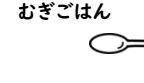
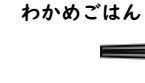
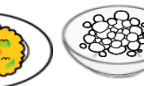
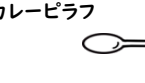
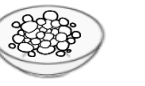
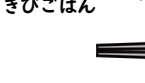
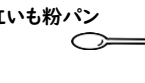
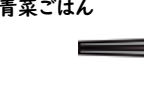
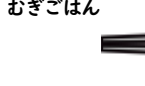
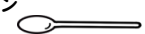
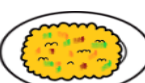
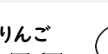
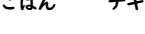
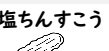
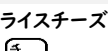
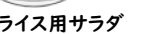
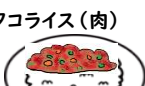
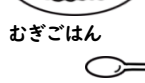
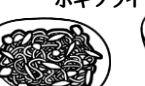
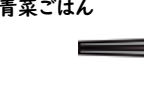
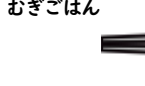
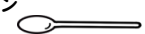
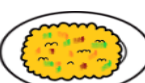
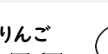
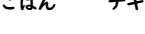
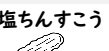
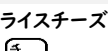
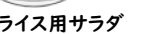
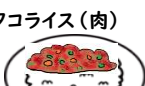
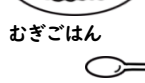
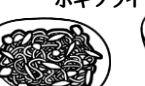
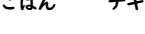
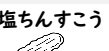
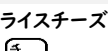
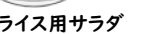
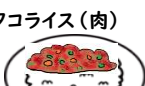
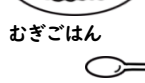
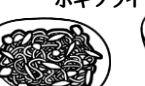
③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

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。

こ ん だ て	8(月)	 春雨サラダ  しゅうまい  むぎごはん  マーボー豆腐 	9(火)	 いちご  魚の塩こうじ焼き  わかめごはん  肉じゃが 	10(水)	 お祝いゼリー  やさしいコロッケ  カレーピラフ  キャベツのゴマあえ 	11(木)	 人参イリチー  紅いもだんご  きびごはん  冬瓜のみそ汁 	12(金)	 ミルクココア  イタリアンサラダ  島野菜のラトウユ  紅いも粉パン 	小学校 中学校	E 809 P 32.3 F 25.4	E 559 P 21.2 F 18.3 E 720 P 25.9 F 21.7	E 628 P 18.4 F 22.2 E 775 P 22.5 F 27.6	E 564 P 20.8 F 16.6 E 715 P 25.5 F 19.2	E 516 P 19.8 F 15.9 E 703 P 25.7 F 20.0	こ ん だ て	15(月)	 ひじきの炒め煮  肉団子(てりやき)  青菜ごはん  魚ソーメン汁 	16(火)	 モンクグァー  ふりかけ(手作り)  むぎごはん  ゆし豆腐のみそ汁 	17(水)	 わふうサラダ  全粒粉パン  ベジタブルシチュー 	18(木)	 県産かじきフライ  からしなのマヨあえ  クファージュシー 	19(金)	 りんご  豚キムチ炒め  むぎごはん  わかめスープ 	小学校 中学校	E 546 P 19.6 F 18.6 E 694 P 23.2 F 20.7	E 552 P 22.3 F 20.2 E 712 P 27.1 F 23.5	E 579 P 21.7 F 21.7 E 706 P 25.5 F 25.6	E 616 P 26.4 F 21.1 E 731 P 31.5 F 24.0	E 524 P 20.6 F 16.9 E 696 P 27.0 F 21.5	こ ん だ て	22(月)	 フルーツポンチ  げんまいごはん  チキンカレー 	23(火)	 雪塩ちんすこう  チキナーチャンプルー  ゆかり黒米ごはん  イナムドゥチ 	24(水)	 むぎごはん  マカロニサラダ  豚やさい丼 	25(木)	 スライスチーズ  タコライス用サラダ  タコライス(肉)  むぎごはん  アーサ汁 	26(金)	 ホキフライ  とうふサラダ  ソース焼きそば 	小学校 中学校	E 581 P 17.8 F 15.8 E 766 P 21.6 F 19.3	E 601 P 22.2 F 20.3 E 756 P 27.3 F 23.1	E 523 P 17.5 F 16.2 E 708 P 23.0 F 20.0	E 573 P 26.1 F 18.9 E 755 P 33.1 F 22.4	E 550 P 20.5 F 27.3 E 707 P 26.6 F 35.0	こ ん だ て	★4月の予定★ 給食開始 8日(月)・・上山中 9日(火)・・銘苅小、若狭小 1年生給食開始 10日(水)上山中 22日(月)銘苅小、若狭小	30(火)	★4月の給食目標★ 食品の名前やはたらきを知ろう			給食センター紹介 配送校：銘苅小 若狭小 上山中 (合計 約1300食) 場所：銘苅小体育館の下 所長 1名 副所長 1名 栄養士 1名 調理員 12名 運転手 2名 子供たちの成長のために 「安心安全で美味しい」 給食作りに取り組みます♪	 かぼちゃグラタン  スパゲティー ミートソース  ハニーサラダ 	E 632 P 22.4 F 26.0 E 805 P 27.2 F 33.7		
	小学校 中学校	E 809 P 32.3 F 25.4	E 559 P 21.2 F 18.3 E 720 P 25.9 F 21.7	E 628 P 18.4 F 22.2 E 775 P 22.5 F 27.6	E 564 P 20.8 F 16.6 E 715 P 25.5 F 19.2	E 516 P 19.8 F 15.9 E 703 P 25.7 F 20.0																																																							
こ ん だ て	15(月)	 ひじきの炒め煮  肉団子(てりやき)  青菜ごはん  魚ソーメン汁 	16(火)	 モンクグァー  ふりかけ(手作り)  むぎごはん  ゆし豆腐のみそ汁 	17(水)	 わふうサラダ  全粒粉パン  ベジタブルシチュー 	18(木)	 県産かじきフライ  からしなのマヨあえ  クファージュシー 	19(金)	 りんご  豚キムチ炒め  むぎごはん  わかめスープ 	小学校 中学校	E 546 P 19.6 F 18.6 E 694 P 23.2 F 20.7	E 552 P 22.3 F 20.2 E 712 P 27.1 F 23.5	E 579 P 21.7 F 21.7 E 706 P 25.5 F 25.6	E 616 P 26.4 F 21.1 E 731 P 31.5 F 24.0	E 524 P 20.6 F 16.9 E 696 P 27.0 F 21.5	こ ん だ て	22(月)	 フルーツポンチ  げんまいごはん  チキンカレー 	23(火)	 雪塩ちんすこう  チキナーチャンプルー  ゆかり黒米ごはん  イナムドゥチ 	24(水)	 むぎごはん  マカロニサラダ  豚やさい丼 	25(木)	 スライスチーズ  タコライス用サラダ  タコライス(肉)  むぎごはん  アーサ汁 	26(金)	 ホキフライ  とうふサラダ  ソース焼きそば 	小学校 中学校	E 581 P 17.8 F 15.8 E 766 P 21.6 F 19.3	E 601 P 22.2 F 20.3 E 756 P 27.3 F 23.1	E 523 P 17.5 F 16.2 E 708 P 23.0 F 20.0	E 573 P 26.1 F 18.9 E 755 P 33.1 F 22.4	E 550 P 20.5 F 27.3 E 707 P 26.6 F 35.0	こ ん だ て	★4月の予定★ 給食開始 8日(月)・・上山中 9日(火)・・銘苅小、若狭小 1年生給食開始 10日(水)上山中 22日(月)銘苅小、若狭小	30(火)	★4月の給食目標★ 食品の名前やはたらきを知ろう			給食センター紹介 配送校：銘苅小 若狭小 上山中 (合計 約1300食) 場所：銘苅小体育館の下 所長 1名 副所長 1名 栄養士 1名 調理員 12名 運転手 2名 子供たちの成長のために 「安心安全で美味しい」 給食作りに取り組みます♪	 かぼちゃグラタン  スパゲティー ミートソース  ハニーサラダ 	E 632 P 22.4 F 26.0 E 805 P 27.2 F 33.7																			
	小学校 中学校	E 546 P 19.6 F 18.6 E 694 P 23.2 F 20.7	E 552 P 22.3 F 20.2 E 712 P 27.1 F 23.5	E 579 P 21.7 F 21.7 E 706 P 25.5 F 25.6	E 616 P 26.4 F 21.1 E 731 P 31.5 F 24.0	E 524 P 20.6 F 16.9 E 696 P 27.0 F 21.5																																																							
こ ん だ て	22(月)	 フルーツポンチ  げんまいごはん  チキンカレー 	23(火)	 雪塩ちんすこう  チキナーチャンプルー  ゆかり黒米ごはん  イナムドゥチ 	24(水)	 むぎごはん  マカロニサラダ  豚やさい丼 	25(木)	 スライスチーズ  タコライス用サラダ  タコライス(肉)  むぎごはん  アーサ汁 	26(金)	 ホキフライ  とうふサラダ  ソース焼きそば 	小学校 中学校	E 581 P 17.8 F 15.8 E 766 P 21.6 F 19.3	E 601 P 22.2 F 20.3 E 756 P 27.3 F 23.1	E 523 P 17.5 F 16.2 E 708 P 23.0 F 20.0	E 573 P 26.1 F 18.9 E 755 P 33.1 F 22.4	E 550 P 20.5 F 27.3 E 707 P 26.6 F 35.0	こ ん だ て	★4月の予定★ 給食開始 8日(月)・・上山中 9日(火)・・銘苅小、若狭小 1年生給食開始 10日(水)上山中 22日(月)銘苅小、若狭小	30(火)	★4月の給食目標★ 食品の名前やはたらきを知ろう			給食センター紹介 配送校：銘苅小 若狭小 上山中 (合計 約1300食) 場所：銘苅小体育館の下 所長 1名 副所長 1名 栄養士 1名 調理員 12名 運転手 2名 子供たちの成長のために 「安心安全で美味しい」 給食作りに取り組みます♪	 かぼちゃグラタン  スパゲティー ミートソース  ハニーサラダ 	E 632 P 22.4 F 26.0 E 805 P 27.2 F 33.7																																				
	小学校 中学校	E 581 P 17.8 F 15.8 E 766 P 21.6 F 19.3	E 601 P 22.2 F 20.3 E 756 P 27.3 F 23.1	E 523 P 17.5 F 16.2 E 708 P 23.0 F 20.0	E 573 P 26.1 F 18.9 E 755 P 33.1 F 22.4	E 550 P 20.5 F 27.3 E 707 P 26.6 F 35.0																																																							
こ ん だ て	★4月の予定★ 給食開始 8日(月)・・上山中 9日(火)・・銘苅小、若狭小 1年生給食開始 10日(水)上山中 22日(月)銘苅小、若狭小	30(火)	★4月の給食目標★ 食品の名前やはたらきを知ろう			給食センター紹介 配送校：銘苅小 若狭小 上山中 (合計 約1300食) 場所：銘苅小体育館の下 所長 1名 副所長 1名 栄養士 1名 調理員 12名 運転手 2名 子供たちの成長のために 「安心安全で美味しい」 給食作りに取り組みます♪																																																							
	 かぼちゃグラタン  スパゲティー ミートソース  ハニーサラダ 	E 632 P 22.4 F 26.0 E 805 P 27.2 F 33.7																																																											

※産地公表は、那覇市教育委員会ホームページ「那覇市学校給食用食材の産地」でご確認をお願いいたします。