

※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。

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	21.1g~32.5g
中学校	830	27.0g~41.5g	18.4g~27.7g	

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食生活について正しい理解を深め、健全な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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
----------------------------------	--	---------------------------------------	---	--	--	--------------------------------------

こ ん だ て	★4月の予定★ 給食開始 8日(火)・・上山中 9日(水)・・銘苅小、若狭小 1年生成食開始 10日(木)上山中 15日(火)銘苅小、若狭小	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
		<p>毎日の給食に思いを入れて作ります♪</p>	<p>もやし豆腐あえ</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p>	<p>ぶどう</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>青菜ごはん 肉じゃが</p>	<p>お祝いゼリー</p> <p>コロケ</p> <p>クワアージュシー からしなのマヨあえ</p>
		給食は栄養バランス◎	野菜の名前いくつかわかる?	沖縄料理に豚が欠かせない	食べるときの姿勢を大事に
小学校	E 554 P 25.1 F 17.5	E 559 P 21.4 F 18.3	E 583 P 17.7 F 17.5	E 493 P 20.9 F 16.0	
中学校	E 699 P 30.1 F 19.7	E 715 P 26.0 F 21.6	E 713 P 21.1 F 19.8	E 673 P 27.1 F 20.0	
こ ん だ て	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
	<p>豚キムチ炒め</p> <p>シュウマイ</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p>	<p>フルーツポンチ</p> <p>げんまいごはん チキンカレー</p>	<p>キャベツのゴマあえ</p> <p>ホキフライ</p> <p>わかめごはん さつま汁</p>	<p>パン</p> <p>ふーイリチー</p> <p>ゆかり黒米ごはん ゆし豆腐のみそ汁</p>	<p>メンチカツ</p> <p>ソース焼きそば</p> <p>とうふサラダ</p>
	準備片付けを協力しよう	人気のカレー	給食当番は身支度を!	第3木曜日は琉球料理の日	よい歯の日
小学校	E 518 P 19.3 F 17.8	E 583 P 17.8 F 16.1	E 540 P 20.1 F 13.5	E 549 P 21.1 F 17.9	E 565 P 21.4 F 27.8
中学校	E 687 P 25.4 F 20.9	E 742 P 21.4 F 18.4	E 715 P 26.1 F 15.8	E 693 P 25.1 F 20.2	E 702 P 26.3 F 34.0
こ ん だ て	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
	<p>マンゴーグァー</p> <p>かじきの塩こうじ焼き</p> <p>きびごはん もずくスープ</p>	<p>春雨サラダ</p> <p>むぎごはん 八宝菜</p>	<p>わふうサラダ</p> <p>全粒粉パン 島やさいシチュー</p>	<p>マカロニサラダ</p> <p>むぎごはん 豚やさい丼</p>	<p>ブリきゃべつかつ</p> <p>カレーピラフ カリフラワーのマリネ</p>
	だしがたっぷり =あじくーたー	牛乳飲んでカルシウム貯金	手を洗っていただきます	春キャベツはあまい	カレー味で食べやすい
小学校	E 505 P 22.0 F 16.2	E 549 P 19.6 F 17.8	E 571 P 21.8 F 21.7	E 550 P 19.4 F 17.6	E 545 P 20.5 F 16.4
中学校	E 663 P 27.7 F 19.7	E 696 P 23.2 F 20.1	E 702 P 26.4 F 25.6	E 700 P 23.0 F 19.9	E 677 P 25.0 F 19.1
こ ん だ て	28(月)	給食センター紹介	30(水)	★4月の給食目標★ 食品の名前やはたらきを知ろう	
	<p>ナゲット</p> <p>スパゲティー ミートソース</p> <p>ハニーサラダ</p>	<p>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♪</p>	<p>人参イリチー</p> <p>紅いもだんご</p> <p>きびごはん 冬瓜のみそ汁</p>		
小学校	E 553 P 24.3 F 21.4		E 567 P 21.3 F 16.6		
中学校	E 681 P 30.9 F 27.1		E 699 P 24.8 F 18.2		

※材料・天候によって献立を変更することがあります。