

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。

那覇市立那覇小学校
TEL: 917-3478
FAX: 917-3478

食品群	体内での働き
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	体の調子を整える

学校給食の栄養基準 量	C=12歳～				P=2歳未満	F=脂質
	小学校	650	21.1～ 32.5	14.4～21.7		

こ ん だ て	【今月の給食目標】 ○給食のきまりを理解し、楽しく食事をしよう ●献立名や食品名をしろう 学校給食は、学校給食法に基づいて実施されていて、子どもたちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。 今年度も安心・安全でおいしい学校給食を提供していきますので、よろしくお願いします。 ⑥少年写真新聞社2024				 食 事の前は、せっけんで きれいに手を洗い、給食当番がよいは、 静かに席にすわって、待ちます。  給 食当番は、清潔な帽子とエプロンに着替え給 食を安全にはこびます。 清潔にした、配膳台で給食をよそいます。			
あか	 1年生の給食は、 4月15日（月）からはじまります。 「4（よ）・1（い）・5（こ）」 の日とおぼえてね！				9(火) 麦ごはん おとうふのハンバーグ イナムドウチ ごまあえ 新級おいしいクレープ	10(水) 麦ごはん タコライス コンソメスープ りんご	11(木) 麦ごはん さばのマヨネーズ焼き ほうれん草のおひたし 冬瓜とアーサ汁	12(金) 春野菜のパペロフチーノ チキンのパジル焼き ひじきサラダ フルーツヨーグルト
き					牛乳、とうふハンバーグ、がた肉、かまぼこ、みそ	牛乳、牛肉、がた肉、がたレバー、大豆、チーズ、とり肉	牛乳、さば、みそ、油あげ、アーサ、白かまぼこ	牛乳、ベーコン、がた肉、とり肉、ひじき、ちくち、ヨーグルト
みどり					米、麦、さとう、でん粉、ごま、おいしいクレープ	米、麦、油、じゃがいも	米、麦、卵なしマヨネーズ、さとう	スパゲティ、オリーブ油、ごま、ドレッシング
小学校					C 695 P 25.9 F 21.1	C 636 P 25.0 F 19.4	C 539 P 25.8 F 14.7	C 630 P 29.9 F 28.4
こ ん だ て	15(月) 麦ごはん チキンカレー 春やさいサラダ さくらゼリー	16(火) 麦ごはん 肉じゃが れんこんいりひらつくね 白菜のさっぱり和え	17(水) 麦ごはん マーボー豆腐 大根の中華サラダ 清見みかん	18(木) きびごは がた肉のシークワーサーみそ焼き パパイアイチー シカムドウチ	19(金) ウチンライス ほきのパジル焼き カラフルコーンサラダ			
あか	牛乳、とり肉、がたレバー	牛乳、がた肉、とりにく	牛乳、がた肉、がたレバー、大豆、とうふ、みそ、糸かまぼこ	牛乳、がた肉、みそ、チキアギ、かまぼこ	牛乳、とり肉、ほき			
き	米、麦、じゃがいも、油、小麦粉、乳なしマーガリン、さとう、ドレッシング、ごま、ゼリー	米、麦、油、じゃがいも、さとう、ドレッシング	米、麦、油、ごま油、さとう、でん粉、はるさめ	米、もちきび、さとう、油	米、乳なしマーガリン、油、さとう			
みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト、キャベツ、赤ピーマン、コーン、ブロッコリー、カリフラワー	にんじん、たまねぎ、いんげん、ごんにやく、はくさい、きゅうり、ゆず	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、木くらげ、だいこん、キャベツ、きゅうり、えだ豆、清見みかん	シークワーサー、パパイア、にら、にんじん、だいこん、ごま、しいたけ、ごんにやく	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、にんにく、パジル、アスパラガス、コーン、キャベツ、きゅうり			
小学校	C 648 P 19.4 F 18.5	C 579 P 23.2 F 13.6	C 633 P 24.6 F 19.1	C 629 P 29.6 F 19.8	C 521 P 23.6 F 18.6			
こ ん だ て	22(月) 麦ごはん がたどん もずく汁 でこぼん	23(火) ごもくうどん だいがくいも からし菜のささみあえ	24(水) きびごは ひじき炒め さんまレモンかばすに ゆし豆腐	25(木) カレーピラフ ほうれん草オムレツ 花やさいサラダ	26(金) バーガーパン とりにくのてりやきパティ コールスロー キャロットスープ			
あか	牛乳、がた肉、油あげ、もずく、とり肉	牛乳、とり肉、かまぼこ、とりにく	牛乳、がた肉、ひじき、チキアギ、大豆、さんま、かばすレモン煮、ゆし豆腐	牛乳、がた肉、ウインナー、卵	牛乳、とり肉、いんげん豆、豆腐			
き	米、麦、油、さとう	うどん、さつまいも、油、水あめ、さとう、ごま、卵なしマヨネーズ、ドレッシング	米、もちきび、油、さとう	米、麦、乳なしマーガリン、油、ドレッシング、ほうれん草オムレツ	バーガーパン、油、さとう、でん粉、パン粉、卵なしマヨネーズ、じゃがいも、小麦粉、乳なしマーガリン			
みどり	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ごんにやく、にんにく、の芽、にんにく、えのきたけ、青ねぎ、デコボコ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごま、からし菜、きゅうり、コーン	にんじん、にら、ごんにやく、青ねぎ	マッシュルーム、コーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ほうれん草、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり	りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、パセリ			
小学校	C 535 P 23.0 F 11.4	C 433 P 16.6 F 17.3	C 637 P 24.7 F 22.9	C 545 P 18.6 F 21.4	C 836 P 33.7 F 26.5			
こ ん だ て	29(月) 							
あか	おいしい 学校給食 学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養/バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。							
き	牛乳、がた肉、あおさ、ささみ							
みどり	ちゅうがめん、油、ごま油、さとう、ごま、パネいも、でん粉、もち粉							
小学校	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、もやし、木くらげ、きゅうり、ごま、な、コーン、にんにく							

適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」（文部科学省）に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。

4月 献立表



教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入や振り返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。

はしの持ち方



⑥少年写真新聞社2024