

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・学校においても毎日確認してください。



食品群	体内ではたらく
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

真和志学校給食センター

TEL: 917-3460

FAX: 835-0141

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	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

ご入学・ご進級おめでとうございます！



美しい花が咲きみだれる校庭、あふれる光の中で子どもたちの笑顔がはじけています。
かわいい1年生を迎え、在校生は新たな学年に進級します。どの子も期待とやる気に満ちていることでしょう。

さて、4月の栄養指導目標は、「**しょくひんのひまきやはたらきをしよう**」です。
学校給食には、いろいろな食品が使用されますので、詳細献立表で食品の名前を確認しながら好き嫌いをせず何でも食べるようにしましょう。ご家庭では、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、子ども達が元気に学校生活を過ごせるよう、朝ごはんはしっかり食べて登校しましょう。

<<4月の給食予定>>

8日(月) 中学校給食開始(1年以外)

9日(火) 小学校2年生~6年生給食開始

10日(水) 中学校1年生給食開始

19日(金) 壺屋小、真和志中遠足のため給食なし

22日(月) 真地小・仲井真小・与儀小・

壺屋小1年生給食開始

24日(水) 大道小1年生給食開始

26日(金) 大道小 遠足のため給食なし



こ ん だ て	8(月)	おいおいイチゴゼリー ふイリチー ちらしずし なかみじる	9(火)	おいおいイチゴゼリー (小学校) アスパラサラダ おぎごはん ビーフスト ログノフ	10(水)	お祝いイチゴゼリー (中学1年) キャベツのごまあえ クファージュ うむくじ てんぷら	11(木)	かいそうサラダ ナポリタン レンコンいり ひらつくね	12(金)	オレンジ きんぴらごぼう ごはん さかなじる
	小学校	E 629 P 21.9 F 19.4	E 658 P 23.5 F 18.6	E 717 P 19.9 F 27.1	E 609 P 27.1 F 24.1	E 561 P 25.2 F 14.9				
	中学校	E 759 P 29.0 F 24.3	E 744 P 27.3 F 19.9	E 852 P 22.8 F 31.7	E 686 P 30.5 F 26.5	E 668 P 28.0 F 16.4				
こ ん だ て	15(月)	コールスロー おぎごはん チキンカレー	16(火)	もずくどん(ぐ) もずくどん(おぎごはん) ゆし豆腐	17(水)	だいこんのシー クワサーあえ たけのこごはん にくだんご	18(木)	コーンサラダ ささみカツ マッシュルーム スープ バーガーパン	19(金)	食育の日 パンパイイリチー いわしのみそに おぎごはん シカムドウチ
	小学校	E 629 P 21.9 F 19.4	E 554 P 21.9 F 16.2	E 576 P 22.9 F 18.6	E 637 P 26.6 F 24.8	E 606 P 26.0 F 19.3				
	中学校	E 754 P 25.2 F 21.7	E 661 P 25.0 F 17.9	E 864 P 26.4 F 21.0	E 763 P 32.2 F 29.4	E 725 P 30.4 F 21.8				
こ ん だ て	22(月)	おいおいイチゴゼリー (小学校1年) きゅうりのナムル おぎごはん まーぼー 豆腐	23(火)	ひじきのあえもの やきうどん まぐろやわらか カツ	24(水)	おいおいイチゴゼリー (大道小1年) デークニーイリチー ゆかりおぎ ごはん 魚そうめん じる	25(木)	カレーおから ごはん かぼちゃと あつあげの みそしる	26(金)	アスパラソテー こくとうパン どうにゅう チャウダー
	小学校	E 635 P 23.5 F 20.6	E 673 P 28.0 F 27.9	E 606 P 20.9 F 18.7	E 553 P 18.7 F 18.4	E 544 P 20.3 F 22.8				
	中学校	E 716 P 27.2 F 22.2	E 779 P 32.6 F 32.0	E 712 P 24.0 F 20.6	E 658 P 21.5 F 20.5	E 681 P 24.3 F 26.7				
こ ん だ て	29(月) 昭和の日		30(火)	シークワサー タルト さばのてりやき おぎごはん にくじゃが	学校給食の7つの目標			給食当番の身支度チェック		
	小学校	E 741 P 26.1 F 25.1			①適切な服装の選択による給食の安全確保を心がけること			①髪の毛は全部帽子に入れよう		
	中学校	E 874 P 31.0 F 28.8			②日常生活における食事について正しい食生活を送る。健康な食生活を営むこと			②マスクはきちんとつけよう		

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

令和6年4月

詳細献立表(アレルギー)

真和志学校給食センター 917-3460

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

その他

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くろみ
いか、たこ、魚卵、さけ、貝類、キウイフルーツ、くるみ、アーモンド、かぼちゃの種、もも、バナナ、その他果物、山芋、赤魚、しいたけ、ハンダマ、ベカンナツツ(ピーカンナツツ)、カシューナツツ、ピスタチオ、きゅうり、スイカ、メロン、パイナップル、マンゴー、グレープフルーツ、しそ、チョコ

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。

※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。

※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。

※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※ 配合表を基に表示しているため、表示義務品目以外の食品については表記されていない場合があります。

※ 給食で使用するもずくやアサリ、チリメンなどにエビ・カニが混入する可能性があります。

※ くるみは、表示義務の経過措置期間が2025年3月31日までとされているため、把握できる範囲にて表示しています。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる ものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整える ものになる食品	調味料由来
8	月	ちらしずし なかみじる ふイリチー おいわいイチゴゼリー むぎごはん ピーフストロガノフ アスバラサラダ おいわいイチゴゼリー(小学校)	ちらしずし なかみ、ぶたにく ぶたにく、ふ(小麦)、とうふ とうにゅう とうにゅう ぎゅうにく、とりレバー かまぼこ とうにゅう	こめ、さとう あぶら さとう、あぶら こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、こむぎ、乳なしマーガリン、さとう ドレッシング さとう、あぶら	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ こんにやく、しいたけ、しょうが キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、もやし いちご にんじん、たまねぎ、えだまめ、マッシュルーム、パセリ、にんにく、トマト アスバラ、カリフラワー、コーン いちご にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ べにいも、マッシュポテト、さとう、でんぶん、あぶら ごま、さとう、ごまあぶら さとう、あぶら たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく たまねぎ、れんこん、しょうが ブロッコリー、きゅうり	小麦 小麦、ぶどう
9	火	クワッシュー うむくじてんぶら キャベツのごまあえ お祝いいちごゼリー(中学1年)	クワッシュー ぶたにく、あぶら、あげ、かまぼこ ちくわ とうにゅう	こめ、あぶら さとう、あぶら さとう、あぶら さとう、あぶら	いちご キャベツ、きゅうり、にんじん いちご	
10	水	ナポリタン レンコンいりひらつくね かいそうサラダ	ベーコン、とりにく とりにく、だいず 白きくらげ、つもの、こんぶ、とり にく	スパゲッティ(小麦)、あぶら、さとう あぶら、ばんこ(小麦)、でんぶん、さとう アーモンド、ごまドレッシング	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく たまねぎ、れんこん、しょうが ブロッコリー、きゅうり	
11	木	ごはん さかなじる きんぴらごぼう オレンジ	ごはん さかな、とうふ、みそ ぶたにく オレンジ	こめ ごま、さとう、あぶら、ごまあぶら	えのき、だいこん、ねぎ、こまつな ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにやく オレンジ	
12	金	むぎごはん チキンカレー コールスロー	むぎごはん チキンカレー とりにく、ぶたレバー、しろはなまめ、しろいんげんまめ	こめ、むぎ じゃがいも、乳なしマーガリン、こむぎ、あぶら ドレッシング(レモン、ライム、ゆず)、卵なしマヨネーズ、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく キャベツ、きゅうり、あかピーマン	小麦、りんご、デザート
13	土	もずくどん(むぎごはん) もずくどん(ぐ) ゆしどうふみそ	もずくどん(むぎごはん) もずく、ぶたにく、だいず とうふ、みそ	こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、しょうが ねぎ	
14	日	たけのこごはん にくだんご だいこんのシークワサーあえ バーガーパン マッシュルームスープ ささみカツ コーンサラダ	たけのこごはん にくだんご だいこんのシークワサーあえ バーガーパン マッシュルームスープ ささみカツ コーンサラダ ぶたにく、あぶら、あげ、かまぼこ とりにく、ぶたにく、みそ、だいず ツナ だっしふんにゅう とりにく、しろはなまめ、しろいんげんまめ、とうにゅう とりにく、ささみ、だいず ツナ	こめ、あぶら ばんこ(小麦)、でんぶん、あぶら、さとう、ごま さとう こむぎ、さとう、あぶら 乳なしマーガリン、こむぎ あぶら、ばんこ(小麦)、こむぎ、でんぶん ドレッシング(レモン、ブルーベリー)、卵なしマヨネーズ	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ たまねぎ、しょうが だいこん、こまつな、きゅうり、シークワサー にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、パセリ キャベツ、きゅうり、コーン	りんご
15	月	むぎごはん シカムドゥチ いわしみに パパイアイリチー	むぎごはん シカムドゥチ いわし、みそ ぶたにく、ツナ	こめ、むぎ さとう、でんぶん あぶら	こんにやく、しいたけ、だいこん、しょうが しょうが パパイア、にんじん、にら、たまねぎ	
16	火	むぎごはん まーぼーとうふ きゅうりのナムル おいわいイチゴゼリー(小学1年)	むぎごはん まーぼーとうふ きゅうりのナムル おいわいイチゴゼリー(小学1年) とうふ、ぶたにく、ぶたレバー、だいず、みそ わかめ とうにゅう	こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぶん ごま、ごまあぶら、さとう さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにく きゅうり、だいこん、にんじん いちご	かきエキス、小麦
17	水	やきうどん まぐろやわらかカツ ひじきのあえもの	やきうどん まぐろ ひじき、ツナ	うどん(小麦)、さとう、あぶら あぶら、ばんこ(小麦)、でんぶん、さとう さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、きくらげ、にんにく えだまめ、きゅうり、だいこん	小麦
18	木	ゆかりむぎごはん 魚そうめんじる デュークニイリチー おいわいイチゴゼリー(大連小1年)	ゆかりむぎごはん 魚そうめんじる デュークニイリチー とうにゅう ぶたにく、かまぼこ ぶたにく、かまぼこ	こめ、むぎ、さとう あぶら、さとう さとう、あぶら	しそ しいたけ、にんじん、ねぎ だいこん、にんじん、こまつな、えだまめ、しいたけ いちご	
19	金	ごはん かぼちゃとあつあげのみそしる カレーおから こくとうパン とうにゅうチャウダー アスバラソテー	ごはん かぼちゃとあつあげのみそしる カレーおから こくとうパン とうにゅうチャウダー アスバラソテー ぶたにく、あつあげ、わかめ、みそ とりにく、おから、ひじき だっしふんにゅう とりにく、しろはなまめ、しろいんげんまめ、とうにゅう ウインナー、ベーコン	こめ さとう、あぶら あぶら、さとう、こくとう、こむぎ 乳なしマーガリン、こむぎ あぶら	かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ にんじん、たまねぎ、ピーマン はくさい、にんじん、セロリ、たまねぎ、パセリ アスバラ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、エリンギ	
20	土	むぎごはん にくじゅが さばのてりやき シークワサータルト	むぎごはん にくじゅが さば とうにゅう、だいず	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう さとう さとう、こめ、あぶら、でんぶん	にんじん、たまねぎ、こんにやく、いんげん しょうが シークワサー、こんにやく	