

※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	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	骨の力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる



学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	21~32.5	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せう！

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、「しょくひんのひきえや はたうをしよう」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、「早起き・早寝・朝ごはん」を心がけ、子ども達が元気に学校生活を送るよう、朝ごはんはしっかり食べて登校しましょう。

学校給食の7つの目標

①適切な年齢の年齢に よる健康の保持増進 を図ること	②日常生活における健康 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、 及び正しい食習慣を 身につけること	③学校生活を豊かにし、 健全な社会性及び協 同の精神を養うこと	④衛生面から自然の恩恵 の上に成り立つもの であることについて の理解を深め、生活 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食生活が豊かになっ て、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、健康を手んず る態度を養うこと	⑥食文化が豊かになっ て、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、健康を手んず る態度を養うこと	⑦食文化の発展、流通及 び消費について、正 しい理解を深めるこ と	

《4月の給食予定》

- 8日（火）中学校給食開始（1年以外）
9日（水）小学校給食開始（1年以外）
10日（木）中学校1年生給食開始
15日（火）小学校1年生給食開始
18日（金）昼屋小 遠足のため給食なし
25日（金）大道小、真和志中 遠足のため給食なし

朝ごはん 食べていますか？



朝ごはんをしっかり食べていますか？
眠っていた体を起こす「目覚まし時計」
の役割があります。また、朝ごはんを食
べる習慣がある人は、食べない人に比
べて勉強やスポーツの成績が良いとい
う結果もあります。全く食べていない人
は、まず、早寝・早起きの習慣をつけ、
何か一品でも食べることから始めて見
ましょう。

朝ごはんを食べるための工夫



こ ん だ て	心げよう！ 早起 早寝 朝ごはん	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
		せんぎりイリチー くろまいごはん なかみじろ E 598 P 22.4 F 18.7 E 707 P 25.9 F 20.8	おいわいちごゼリー (小学校のみ) おんやさいサラダ むぎごはん ビーフストロガノフ E 642 P 22.5 F 17.3 E 762 P 25.9 F 19.2	おいわいちごゼリー (中学校のみ) いもくじてんぶら クファージュシー からしなのツナあえ E 743 P 20.7 F 27.3 E 838 P 23.7 F 31.0	りんごジャム なかよしパン キャベツいりつくね さつまいもサラダ はくさいのクリーム スープ E 653 P 23.6 F 25.8 E 760 P 27.0 F 29.5
こ ん だ て	14(月) こまつなの シークワサーあえ さばのしおこうじやき むぎごはん にくじゃが E 678 P 28.2 F 23.5 E 819 P 33.4 F 27.2	15(火)	16(水)	17(木) 琉球料理の日	18(金) よい春の日、沖縄食材の日
		おいわいちごゼリー (小学1年) コーンサラダ りんご (小1年以外) むぎごはん チキンカレー E 727 P 22.9 F 22.4 E 857 P 26.5 F 25.1	ささみカツ やきうどん ブロッコリーの ごまあえ E 696 P 27.8 F 29.0 E 825 P 33.8 F 34.6	ニューサマーオレンジ タマナーチャンプルー きびごはん シカムドゥチ E 574 P 22.2 F 17.8 E 680 P 25.7 F 20.0	カルフィッシュ くるまふとどりにく チキンライス ごぼうサラダ E 607 P 22.6 F 18.5 E 713 P 28.5 F 21.2
こ ん だ て	21(月) おこめでもものタルト カレーそばろ むぎごはん わかめスープ E 667 P 21.5 F 20.7 E 775 P 24.5 F 22.4	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
		こくとうパン トマトソースつくね とうにゅう アスパラソテー チャウダー E 591 P 22.6 F 25.8 E 727 P 28.7 F 29.6	チンジャオロース ひじきしゅうまい きびごはん はるさめ スープ E 556 P 22.3 F 13.1 E 656 P 25.4 F 13.9	ほうれんそうの ごまあえ いわしのうめに きびごはん とんじる E 623 P 23.0 F 20.5 E 721 P 26.0 F 21.8	ささみほうれんそう チーズフライ キャベツとえだまめ サラダ スパゲティミートソース E 645 P 28.6 F 25.3 E 768 P 34.2 F 30.6
こ ん だ て	28(月)	29(火) 昭和の日	30(水)	きれいに手を洗おう!!	
		はるさめサラダ やさしいソイぎょうざ むぎごはん マーボー どうふ E 661 P 26.0 F 20.7 E 785 P 29.8 F 23.3	デコボン まぐろやわらかカツ ごはん だいこんの につけ E 625 P 26.3 F 17.7 E 740 P 30.9 F 19.9		

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

令和7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。

表示義務(特定原材料)8品目		その他
たまご、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、エビ、ソバ、カニ、くるみ		いか、たこ、いくら、めんたいこ、子持ちしゃも、グルクン、まぐろ、さけ、ぶり、赤魚、あさり、ぼたて、キウイフルーツ、スイカ、メロン、パイナップル、マンゴー、グレープフルーツ、もも、バナナ、その他の果物、かぼちゃ、アボカド、山芋、長芋、ハンダマ、きゅうり、パパイア、アーモンド、ペカンナッツ(ピーカンナッツ)、カシューナッツ、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。		※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
※ 詳しい情報が必要な方、または不明点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。		※ 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8品目以外の食品については表記されていない場合もあります。		※ 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。

日	曜日	こ っ た 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 ものになる食品	(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	火	牛乳 くろまいごはん なかみじる せんざりイリチー	なかみ、ぶたにく ぶたにく、こんぶ、かまぼこ あぶらあげ	こめ、くろまい あぶら、さとう	こんにやく、しいたけ、しょうが きりぼしだいこん、にんじん	
9	水	牛乳 むぎごはん ビーフストロガノフ おんやさいサラダ	ぎゅうにく、とりレバー	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、こめこ 乳なしマーガリン ドレッシング	にんじん、たまねぎ、グリーンピース マッシュルーム、パセリ、にんにく カリフラワー、コーン、あかピーマン きゅうり、えだまめ	ぶどう
10	木	牛乳 おいわいいちごゼリー(小学校のみ) クワジュシー からしなツナあえ いもくじてんぶら	とうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ ツナ いもくじてんぶら	さとう こめ、あぶら 卵なしマヨネーズ ドレッシング(ゆず、レモン、りんご) じゃがいも、さとう、べにいも、でんぶん あぶら	さとう いちご にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ からしな、もやし、にんじん	
11	金	牛乳 おいわいいちごゼリー(中学校のみ) なかよしパン はくさいのクリームスープ キャベツいりつくね さつまいもサラダ	とうにゅう だっしふんにゅう(乳) とりこ、白はなまめ、白いんげんまめ とうにゅう とりにく、えんどうまめ、かつおぶし ハム、ひよこまめ	さとう こむぎこ、さとう、あぶら 乳なしマーガリン、こむぎこ ドレッシング(ゆず、レモン、りんご) じゃがいも、さとう、あぶら さつまいも、じゃがいも 卵なしマヨネーズ ドレッシング(レモン、ライム、ゆず) さとう	いちご はくさい、にんじん、セロリ、たまねぎ パセリ キャベツ、しょうが きゅうり	
14	月	牛乳 りんごジャム むぎごはん にくじゃが さばのしおこうじやき こまつなシークワサーあえ	ぶたにく さば とりにく	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう さとう	にんじん、たまねぎ、こんにやく いんげん こまつな、もやし、だいこん、にんじん シークワサー	
15	火	牛乳 むぎごはん チキンカレー コーンサラダ おいわいいちごゼリー(小学1年) りんご(小学1年以上)	とりにく、ぶたレバー、白はなまめ 白いんげんまめ ツナ とうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも、乳なしマーガリン こむぎこ、あぶら ドレッシング(レモン、ブルーベリー) 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、コーン	小麦、りんご、チーズ
16	水	牛乳 やきうどん ブロccoliのごまあえ ささみカツ	ぶたにく、なると、かつおぶし ちくわ とりにく、だいず	うどん(小麦)、あぶら、さとう ごま、さとう、ごまあぶら パンこ(小麦)、こむぎこ、でんぶん あぶら、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 ブロccoli、きゅうり、にんじん	
17	木	牛乳 きびごはん シカムドゥチ タマナーチャンプルー ニューサマーオレンジ チキンライス	ぶたにく、かまぼこ ぶたにく、とうふ、かつおぶし とりにく	こめ、もちきび あぶら こめ、乳なしマーガリン、あぶら	こんにやく、しいたけ、とうがん しょうが キャベツ、にんじん、もやし ニューサマーオレンジ たまねぎ、にんじん、マッシュルーム コーン、グリーンピース、にんにく	
18	金	牛乳 くるまふとりにくのナゲット ごぼうサラダ カルフィッシュ むぎごはん わかめスープ カレーそば おこめでものタルト こくろハニ とうにゅうチャウダー アスパラソテー トマトソースつくね	とりにく、ふ(小麦) かたくりいわし わかめ、とうふ ぶたにく、ひよこまめ とうにゅう、だいず だっしふんにゅう(乳) とりにく、白はなまめ、白いんげんまめ とうにゅう ワインナー、ベーコン とりにく、だいず	あぶら 卵なしマヨネーズ、さとう でんぶん、さとう、こめこ こめ、むぎ さとう、あぶら、でんぶん さとう、こめこ、あぶら、でんぶん こむぎこ、さとう、あぶら、こくろ 乳なしマーガリン、こむぎこ あぶら あぶら、パンこ(小麦)、でんぶん さとう	にんにく にんにく にんじん、ごぼう、コーン、きゅうり えのき、なげねぎ、だいこん たまねぎ、にんじん、いんげん、コーン もも、こんにやく はくさい、にんじん、セロリ、たまねぎ パセリ アスパラ、ヤングコーン、ピーマン ズッキーニ、にんじん、エリンギ たまねぎ、れんこん、しょうが、にんじん にんにく	ぶどう
21	月	牛乳 きびごはん はるさめスープ チンジャオロース ひじきしゅうまい	とりにく ぎゅうにく ぶたにく、とりにく、ひじき、だいず	こめ、もちきび はるさめ あぶら、ごまあぶら、さとう でんぶん でんぶん、こむぎこ	にんじん、キャベツ、しめじ たまねぎ、ピーマン、あかピーマン たけのこ、にんにく たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが コーン	
22	火	牛乳 きびごはん とんじる いわしのうめい ほうれんそうのごまあえ スパゲティミートソース キャベツとえだまめサラダ ささみほうれんそうチーズフライ	ぶたにく、みそ いわし、かつおぶし とりにく ぶたにく、だいず とりにく、チーズ(乳)	こめ、もちきび さといも さとう、でんぶん ごま、さとう、ごまあぶら スパゲティ(小麦)、あぶら さとう ドレッシング こむぎこ、パンこ(小麦)、あぶら	にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう うめい ほうれんそう、もやし、しいたけ、にんじん なす、にんじん、たまねぎ、セロリ にんにく、トマト キャベツ、えだまめ、カリフラワー ほうれんそう	小麦
23	水	牛乳 きびごはん はるさめスープ チンジャオロース ひじきしゅうまい	とりにく ぎゅうにく ぶたにく、とりにく、ひじき、だいず	こめ、もちきび はるさめ あぶら、ごまあぶら、さとう でんぶん でんぶん、こむぎこ	にんじん、キャベツ、しめじ たまねぎ、ピーマン、あかピーマン たけのこ、にんにく たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが コーン	かきエキス、ぼたてエキス、かき
24	木	牛乳 きびごはん とんじる いわしのうめい ほうれんそうのごまあえ スパゲティミートソース キャベツとえだまめサラダ ささみほうれんそうチーズフライ	ぶたにく、みそ いわし、かつおぶし とりにく ぶたにく、だいず とりにく、チーズ(乳)	こめ、もちきび さといも さとう、でんぶん ごま、さとう、ごまあぶら スパゲティ(小麦)、あぶら さとう ドレッシング こむぎこ、パンこ(小麦)、あぶら	にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう うめい ほうれんそう、もやし、しいたけ、にんじん なす、にんじん、たまねぎ、セロリ にんにく、トマト キャベツ、えだまめ、カリフラワー ほうれんそう	小麦
25	金	牛乳 きびごはん とんじる いわしのうめい ほうれんそうのごまあえ スパゲティミートソース キャベツとえだまめサラダ ささみほうれんそうチーズフライ	ぶたにく、みそ いわし、かつおぶし とりにく ぶたにく、だいず とりにく、チーズ(乳)	こめ、もちきび さといも さとう、でんぶん ごま、さとう、ごまあぶら スパゲティ(小麦)、あぶら さとう ドレッシング こむぎこ、パンこ(小麦)、あぶら	にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう うめい ほうれんそう、もやし、しいたけ、にんじん なす、にんじん、たまねぎ、セロリ にんにく、トマト キャベツ、えだまめ、カリフラワー ほうれんそう	小麦
28	月	牛乳 きびごはん とんじる いわしのうめい ほうれんそうのごまあえ スパゲティミートソース キャベツとえだまめサラダ ささみほうれんそうチーズフライ	ぶたにく、みそ いわし、かつおぶし とりにく ぶたにく、だいず とりにく、チーズ(乳)	こめ、もちきび さといも さとう、でんぶん ごま、さとう、ごまあぶら スパゲティ(小麦)、あぶら さとう ドレッシング こむぎこ、パンこ(小麦)、あぶら	にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう うめい ほうれんそう、もやし、しいたけ、にんじん なす、にんじん、たまねぎ、セロリ にんにく、トマト キャベツ、えだまめ、カリフラワー ほうれんそう	小麦
30	水	牛乳 きびごはん とんじる いわしのうめい ほうれんそうのごまあえ スパゲティミートソース キャベツとえだまめサラダ ささみほうれんそうチーズフライ	ぶたにく、みそ いわし、かつおぶし とりにく ぶたにく、だいず とりにく、チーズ(乳)	こめ、もちきび さといも さとう、でんぶん ごま、さとう、ごまあぶら スパゲティ(小麦)、あぶら さとう ドレッシング こむぎこ、パンこ(小麦)、あぶら	にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう うめい ほうれんそう、もやし、しいたけ、にんじん なす、にんじん、たまねぎ、セロリ にんにく、トマト キャベツ、えだまめ、カリフラワー ほうれんそう	小麦