

平成28年 4月の予定献立表

那覇市小椋学校給食センター
電話番号 917-3459

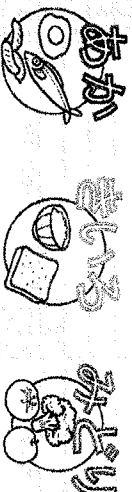
食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	熱くかや体温どなる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食	C=1人分	P=2人分	F=購買
小学	640 kcal	240 g	20.2 g
中学	820 kcal	283 g	26.0 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

4月のおくひょう：たべものなまえやたらきをしろう

たべものはおもなはたらきべつにあか・き・みどりのなかにわけることができます。こんだてひょううらのあか・き・みどりのひょうじにちゅうちくしてみましょう。



日	献立	栄養成分
11(月)	おめでどうデザート(中のみ) 黒米ごはん イナムトウチ	1名 1名 2名 2名 4名 4名
12(火)	カレーうどん 焼きそばの甘酢あん 寒ごはん 厚揚げの中巻いため	1名 1名 2名 2名 4名 4名
13(水)	はいがなかよし心 りんご ツチササガ ハンキキンスープ	1名 1名 2名 2名 4名 4名
14(木)	しゅうまい チンジャオロース あわごはん 中華スープ	1名 1名 2名 2名 4名 4名
15(金)	たくあんの和え物 寒ごはん チキンカレー	1名 1名 2名 2名 4名 4名

あか	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、みそ、花かつお	牛乳、きゅうり肉、あつあげ、ぶたにく	牛乳、とり肉、とうにゅう、ツチ	牛乳、とり肉、きぬごしどうふ、花かつお	牛乳、とり肉、豚レバー、とうふ	牛乳、きゅうり肉、ハム
き	こめ、もち米、黒米、卵、油、さとう	こめ、もち米、うどん、こむぎ、こむぎ	パン、小麦粉、こむぎ、さとう	こめ、小麦粉、こむぎ、さとう	こめ、小麦粉、こむぎ、さとう	こめ、小麦粉、こむぎ、さとう
みどり	こんにやく、しいたけ、たんじん	こんにやく、しいたけ、たんじん	かぼちゃ、たまねぎ、たんじん、セロリ	たまねぎ、たまねぎ、たんじん、セロリ	たまねぎ、たまねぎ、たんじん、セロリ	たまねぎ、たんじん、ブロッコリー、トマト
あか	牛乳、ぶた肉、豚レバー、きぬごしどうふ	牛乳、とり肉、花かつお、おから、チーズ	牛乳、もずく、ぶた肉、花かつお、とうふ	牛乳、もずく、ぶた肉、花かつお、とうふ	牛乳、ぶた肉、だいず、いんげん豆	牛乳、ぶた肉、オリーブ油、さつままいも
き	こめ、あわ、卵、油、ごま油、さとう	こめ、あわ、さとう、卵、油、ごま	こめ、あわ、さとう、卵、油、ごま	こめ、あわ、さとう、卵、油、ごま	こめ、あわ、さとう、卵、油、ごま	こめ、あわ、さとう、卵、油、ごま
みどり	なす、たまねぎ、たんじん、たらこ、もやし	たまねぎ、だいこん、たんじん、ながねぎ	たまねぎ、コーン、たんじん、ピーマン	たまねぎ、たまねぎ、たんじん、ピーマン	たまねぎ、たまねぎ、たんじん、ピーマン	たまねぎ、たんじん、ブロッコリー、トマト
あか	牛乳、とり肉、とうにゅう	牛乳、牛柳肉、豚肉、だいず、みそ	牛乳、もずく、ぶた肉、いんげん豆	牛乳、もずく、ぶた肉、いんげん豆	牛乳、ぶた肉、豚レバー、とうふ	牛乳、ぶた肉、オリーブ油、さつままいも
き	こめ、小麦粉、卵、油、白玉、たんじん	こめ、小麦粉、卵、油、さとう、こま	こめ、小麦粉、卵、油、さとう、こま	こめ、小麦粉、卵、油、さとう、こま	こめ、小麦粉、卵、油、さとう、こま	こめ、小麦粉、卵、油、さとう、こま
みどり	水あめ、さとう、しよ、糖漬海苔、でんぶ	たまねぎ、たまねぎ、たんじん、たらこ、もやし	たまねぎ、たまねぎ、たんじん、たらこ、もやし	たまねぎ、たまねぎ、たんじん、たらこ、もやし	たまねぎ、たまねぎ、たんじん、たらこ、もやし	たまねぎ、たんじん、ブロッコリー、トマト
あか	牛乳、とり肉、とうにゅう	牛乳、牛柳肉、豚肉、だいず、みそ	牛乳、もずく、ぶた肉、いんげん豆	牛乳、もずく、ぶた肉、いんげん豆	牛乳、ぶた肉、豚レバー、とうふ	牛乳、ぶた肉、オリーブ油、さつままいも
き	こめ、小麦粉、卵、油、白玉、たんじん	こめ、小麦粉、卵、油、さとう、こま	こめ、小麦粉、卵、油、さとう、こま	こめ、小麦粉、卵、油、さとう、こま	こめ、小麦粉、卵、油、さとう、こま	こめ、小麦粉、卵、油、さとう、こま
みどり	水あめ、さとう、しよ、糖漬海苔、でんぶ	たまねぎ、たまねぎ、たんじん、たらこ、もやし	たまねぎ、たまねぎ、たんじん、たらこ、もやし	たまねぎ、たまねぎ、たんじん、たらこ、もやし	たまねぎ、たまねぎ、たんじん、たらこ、もやし	たまねぎ、たんじん、ブロッコリー、トマト

●4月の欠食予定●
4月13日 宇栄原小
4月14日 小椋小
4月25日 金城中
4月28日 さつき小
恒花小

●一年生給食開始●
4月11日 (空中1年)
4月15日 (小椋小)
4月18日 (宇栄原小
南小)

☆きゅうしよくだより☆

- ①みじたくをどとのえる
- ②食器や食缶を床に置かない
- ③器を考え、盛りつける
- ④汁はかきませながら盛る

給食のきまりを守ろう！

ご入學、ご登壇おめでとうございます。
きまりを守って楽しい給食時間に
なるように協力しましょう。

- ⑤こうごに食べる
- ⑥おぼんにごみを残さない
- ⑦食缶にくだもの皮をいれない
- ⑧食器やはしはきれい

★給食費は、毎月10日までにお納めしよう！(給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いいたします。)