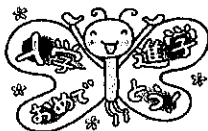


4月の予定献立表

※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	
	小学生	中学生	小学生	中学生	小学生	中学生
	650kcal	830kcal	21.1~32.5g	27.0~41.5g	14.4~21.7g	18.4~27.7g

【今月の目標】

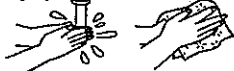
●食品の名前やはたらきを知ろう

●みんなで協力して、準備や片づけをしよう

きょうしゅくのじゅんぴは、「あんぜん」や「えいせい」にきをつけて!

じゅんぴのまえに・・・

●せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふく



①みじたくをととのえる。

・かみのけは
ていでいませんか?
・つめは
のびていませんか?
・げりはしていませんか?



②きょうりょくして、あんぜんにはこぶ。



③ていねいにもりつける。



こ ん だ て	<p>こんにちは!鏡原給食センターです。 鏡原給食センターでは、小椋南小と鏡原中学校の2校の給食、約1500人分を作っています。 安心安全でおいしい給食を心をこめて作ります。 どうぞよろしくお願いたします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・所長1名 ・副所長1名(小椋・天久・高良給食センター兼務) ・栄養教諭・・・1名 ・調理員・・・14名(株式会社日本ユニテック) ・運転手・・・2名(琉球通運株式会社) 		7(水)	8(木)	9(金)
	小学校 中学校	<p>小1欠食・中1欠食 かん気、手あらい、もくしょくにごきょうりょくを!</p> <p>E 614 P 22.4 F 18.1 E 747 P 26.7 F 20.8</p>	<p>小1欠食・中1欠食 びらふは、大食缶に入っています。当番の確認をしましょう!</p> <p>E 715 P 25.8 F 30.8 E 828 P 28.8 F 34.5</p>	<p>小1欠食 中学校1年生の給食が始まります。お祝い琉球料理です。</p> <p>E 569 P 25 F 16.7 E 704 P 30.3 F 18.8</p>	
こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
	<p>オレンジ</p> <p>ぶたキムチいため</p> <p>ごはん はるさめスープ</p>	<p>にくやさいそば</p> <p>・スープ</p> <p>・にくやさいため</p> <p>・めん</p> <p>グルクンのかおりあげ</p>	<p>たくあんのごまあえ</p> <p>むぎごはん チキンカレー</p>	<p>ふりかけ</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>ごはん イナムドゥチ</p>	<p>スイーツポテト</p> <p>キャベツとあつあげのみずくだん みそじる</p>
小学校 中学校	<p>小1欠食 オレンジの皮は、食べ残しとまぜないでください。</p> <p>E 601 P 20.1 F 21.4 E 724 P 23.6 F 25</p>	<p>小1欠食 グルクンは、沖縄県の果実(げんぎょ)です。</p> <p>E 596 P 29.4 F 23.2 E 733 P 36.3 F 27.3</p>	<p>今日から小学校1年生の給食が始まります。</p> <p>E 866 P 21.5 F 21.6 E 813 P 25.5 F 25.4</p>	<p>毎月第3木曜日は、「琉球料理の日」です。</p> <p>E 595 P 25.1 F 20.4 E 718 P 29.6 F 23.4</p>	<p>4月の第3日曜日「もずくの日」にちなみ、もずく丼です。</p> <p>E 631 P 21.3 F 18.8 E 748 P 25.3 F 21.5</p>
こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
	<p>せんざりイリチー</p> <p>ぶたにくのさっぱりみそやき</p> <p>あおなごはん ゆしどうふ</p>	<p>はるまき ナムル</p> <p>ごはん マーボーどうふ</p>	<p>りんご</p> <p>いろどりサラダ</p> <p>なかよしパン キャベツのクリームに</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ミートソーススパゲティ(・スパゲティ・ソース)</p>	<p>さばのおこうじやき</p> <p>クワアージュシー こまつなのごまあえ</p>
小学校 中学校	<p>毎月19日は「食育の日」。琉球料理の名前をお伝えしましょう。</p> <p>E 583 P 28.7 F 16.4 E 707 P 35.1 F 18.9</p>	<p>ごはんは、右、左、どちらに置いていますか?</p> <p>E 767 P 27.5 F 32.5 E 953 P 33.4 F 39.4</p>	<p>りんごは、皮ごと食べられます。</p> <p>E 553 P 23 F 17.9 E 691 P 28.5 F 21.5</p>	<p>今日のスパゲティは、麺とソースが別配缶のバージョンです。</p> <p>E 587 P 23.5 F 22.2 E 691 P 27 F 25.9</p>	<p>さばなど背の青い魚の脂は、血液をサラサラにします。</p> <p>E 604 P 28.8 F 23.5 E 725 P 34.6 F 27.9</p>
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
	<p>いそかあえ</p> <p>あげかまぼこ</p> <p>むぎごはん にくじゃが</p>	<p>シークワーサーゼリー</p> <p>ひじきいため</p> <p>げんまいごはん さかなじる</p>	<p>オレンジ</p> <p>パパイヤおサラダ</p> <p>あみパン チキンのトマトに</p>	<p>昭和の日</p>	<p>かしわもち</p> <p>きびなごカリフライ</p> <p>だいごんのたけのごはん あまずあえ</p>
小学校 中学校	<p>肉じゃがには、「かくしあじ」として黒糖(こくどう)を使っています。</p> <p>E 596 P 22.7 F 14.5 E 725 P 27.3 F 16.2</p>	<p>ひじきを食すると、鉄(てつ)という栄養素をしっかりとることができます。</p> <p>E 578 P 26.3 F 14 E 691 P 31.3 F 15.6</p>	<p>果産野菜のパパイヤを食べましょう!オレンジの皮は学級でゴミとして片づけてください。</p> <p>E 601 P 25 F 18.6 E 702 P 28.8 F 22.7</p>	<p>少し早いですが、「子どもの日 こんだて」です。かしわの葉(は)は、食べません。</p> <p>E 609 P 22.4 F 17.3 E 737 P 26.9 F 20.4</p>	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

令和3年4月

詳細献立表(アレルギー)

鏡原学校給食センター

※「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7品目及び下記の品目について表示しています。

917-3492

表示義務(特定原材料)7品目

その他

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに

豆乳、きなこ、甲殻類、いくら、いか、たこ、蛙、たら、青魚、貝類、魚介類、山芋、春雨、ごま、ナッツ類、アボカド、キウイ、パイン、マンゴー、バナナ、ぶどう、すいか、メロン

※ 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。

Table with columns: 日 (Day), 曜日 (Day of Week), こんだて (Menu Item), おもに体をつくるものになる食品 (Main Food), おもにエネルギーのもとになる食品 (Energy Food), おもに体の調子を整えるものになる食品 (Tonic Food), 調味料 (Seasoning). Rows include dates from 7th to 30th April with specific menu items and ingredients.