








学校給食の献立内容について

主食	+	牛乳	+	おかず
 <p>週4～5回 ごはん、麦ごはん、あわごは ん、たきこみごはん…</p>		 <p>毎日つきます</p>		 <p>煮物、汁物、揚げ物、焼き物、蒸し物、 和え物、炒め物… ※チーズ、ジャムをつけたり、デザー トとして果物、ヨーグルト、ゼリー等 をつけたりします。</p> 
 <p>月2～3回 食パン、コッペパン、バー ガーパン、黒糖パン、胚芽パ ン…</p>				
 <p>月2～3回 スパゲティ、やきそば、うどん 類、沖縄そば…</p>				

小祿センターの給食

- いりこ菜ごはん
- 豚汁
- れんこんのきんぴら
- りんご
- 牛乳



献立の工夫


学校給食では、次のようなことに注意しながら献立を作り、子ども達の成長を支えていきたいと思っています。

1 いろいろな食品

を幅広く使用

- 旬の野菜や果物、地場産物を取り入れるようにしています。
- 子どもの嗜好に合わせるばかりでなく様々な食の体験させるとともに、必要な栄養素や食品の組み合わせを考えて、栄養バランスのとれた食事内容に配慮し、生きた教材となるようにしています。

4 かみごたえ

のある料理を 


- よくかんで食べる習慣が身につくように、かまないと食べれない料理を取り入れています。(豆・小魚など)
- ※ よくかむことは、あごの発達や、歯並びをよくし、肥満防止、むし歯予防に効果があります。さらに、脳を刺激する働きもあります。

2 安全でおいしい

手づくり給食を

- 良質で安全な食品を選定して使用しています。
- 可能な限り手づくりを心がけています。
- 食中毒防止に配慮して調理しています。

5 食文化

の継承を 


- 日本に昔から伝わる素朴な料理や、行事食などを取り入れています。
- 沖縄の伝統料理も年中行事に合わせて取り入れ、食文化の継承につとめています。

3 生活習慣病予防

に配慮

- 脂肪や塩分、動物性たんぱく質を取りすぎないようにしています。

6 楽しい給食

に♪ 

- 行事食などを積極的に取り入れ、献立がバラエティに富み、楽しみとなるように変化をもたせています。