

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	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

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	21.1~32.5
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

いよいよ新学期のスタートです。新たな目標も決め、やる気に満ち溢れていることでしょう。小祿学校給食センターでは、衛生面に気を付け、栄養バランスの良い給食を提供し、子どもたちの成長を支えていきたいと思っております。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。
また、環境が変わり、体調を崩しやすい時期でもあります。1日3回の食事と睡眠をしっかりとりましょう。

《新1年生の給食開始日》10日(水)・・・小祿中、金城中
15日(月)・・・垣花小
22日(月)・・・小祿小、さつき小

じゅんぴ・かたづけのやくそく

5人分

デザート用の袋や紙スプーン、ティッシュなどのゴミをおぜんに残さないでね！
くだもの皮、ソーキの骨は、食缶に入れないでね！

食缶はかきまぜてみんなに具がいきわたるようにしましょう！

等分して、1人分の目安を考えましょう！

	<p>8(月)</p> <p>こ ん だ て</p> <p>さばのしおこうじやき あぶらみそ ごはん だいこんのそぼろに</p>	<p>9(火)</p> <p>ゼリーいり フルーツポンチ (げんまいごはん) (ルウ) チキンカレー</p>	<p>10(水)</p> <p>おいわいデザート こまつなのシークワサーあえ ごはん シブインブシー</p>	<p>11(木)</p> <p>きよみみかん ちくぜんに さくらちらしずし アーサのすましじる</p>	<p>12(金)</p> <p>チリコンカン ウインナー コッペパン ポトフ</p>
小学校	E 687 P 27.2 F 26.7	E 657 P 21.4 F 16.0	E 653 P 22.3 F 24.3	E 541 P 19.0 F 14.1	E 600 P 28.5 F 21.5
中学校	E 801 P 30.6 F 28.4	E 784 P 24.5 F 17.9	E 768 P 25.6 F 27.5	E 648 P 22.7 F 16.2	E 700 P 33.3 F 24.5

	<p>15(月)</p> <p>こ ん だ て</p> <p>おいわいデザート ※垣花小1年のみ ポテとブロッコリーのサラダ (おぎごはん) (ルウ) ハヤシライス</p>	<p>16(火)</p> <p>ひじきと だいずのいために いわしのしょうがに ごはん とんじる</p>	<p>17(水)</p> <p>にんじんサラダ クリームシチュー こくとうばん(小学校) あげばん(中学校)</p>	<p>18(木) 琉球料理の日</p> <p>ウムクジャンダギー クファージュシー ウサチー</p>	<p>19(金) 食育の日</p> <p>おさかなふりかけ あまなつ せんざりイリチー ごはん シカムドウチ</p>
小学校	E 648/689 P 22.2/22.6 F 19.0/19.7	E 601 P 27.0 F 17.9	E 629 P 24.4 F 21.2	E 671 P 18.2 F 22.2	E 560 P 22.4 F 15.6
中学校	E 775 P 25.5 F 21.3	E 699 P 30.1 F 19.3	E 760 P 29.7 F 27.6	E 737 P 19.9 F 24.0	E 661 P 25.7 F 17.3

	<p>22(月)</p> <p>こ ん だ て</p> <p>おいわいデザート ※小祿小1年・さつき小1年のみ いそあえ きんぴらにくだんご なめし にくじゃが</p>	<p>23(火) 3月ウマチー</p> <p>シークワサータルト ヌンクワグワ きびごはん もずくのすましじる</p>	<p>24(水)</p> <p>ジャーマンポテト コーンポタージュ あげパン(小学校) こくとうパン(中学校)</p>	<p>25(木)</p> <p>ハンバーグ カレーピラフ マカロニサラダ</p>	<p>26(金)</p> <p>きゅうりとわかめのちゅうかあえ かつおカツ ごはん マーボーとうがん</p>
小学校	E 608/649 P 23.0/23.4 F 18.2/18.9	E 622 P 22.1 F 18.4	E 673 P 27.2 F 25.4	E 622 P 23.5 F 21.5	E 668 P 26.6 F 23.6
中学校	E 714 P 26.0 F 20.1	E 720 P 25.3 F 19.9	E 732 P 29.5 F 25.0	E 702 P 25.7 F 23.3	E 821 P 32.0 F 28.5

	<p>29(月)</p> <p>こ ん だ て</p> <p>昭和の日 </p> <p>給食提供がない日 26日(金)・・・垣花小</p>	<p>30(火)</p> <p>ホイコーロー さばカレーぎょうざ ごはん はるさめスープ</p>
小学校		E 607 P 21.4 F 20.7
中学校		E 708 P 24.0 F 22.4

【4月のもくひょう】
しよくひんのなまえやはたらきをしよう

おもにエネルギーのもとになる

おもにたんぱく質のもとになる

おもに鉄の調子をととのえるのもとになる

小祿給食センター職員紹介

所長 (那覇市給食センター共通)	1名
副所長 (小祿管轄給食センター共通)	1名
事務員	3名
栄養職員	2名
調理員	20名
運転手 (他センター業務含む)	4名
ポイラー技士 (委託)	1名

受配校の紹介

小祿小・さつき小・垣花小
金城中・小祿中
約2640食

※材料・天候によって献立を変更することがあります。