

4月のよていこんだてひょう

※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。



那覇市立泊小学校(給食室直通)

TEL・FAX 098-917-3474

		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食の栄養基準量	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7

あたらしい学年がスタートしました。進級おめでとうございます。

そして、1年生のみなさん、ようこそ泊小学校へ！

泊小学校の給食は、「単独調理場」という、学校内に給食室が設けられている施設です。

学校栄養士1名、調理員8名で安心・安全な給食の提供と、泊っ子の元気がでるような給食が届けられるよう給食室一同力を合わせて励んで参ります。令和7年度も、よろしくお願ひいたします。

給食室一同、心を込めて給食づくりを頑張ります♡



こ ん だ て 小 学 校	<p>🏠 献立表確認のお願い</p> <p>給食で初めて食べる食材はありますか？</p> <p>食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状が現れる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時に、まずは家庭で食べることをおすすめします。</p>	<p>8(火)</p> <p>しぎょうしき 始業式</p> <p>給食なし</p>	<p>9(水)</p> <p>にゅうがくしき 入学式</p> <p>マーミナーチャンプルー</p> <p>てづくりちんすこう</p> <p>ごこくごはん イナムドゥチ</p>	<p>10(木)</p> <p>オレンジ</p> <p>ぶたどん (むぎごはん)</p> <p>チンゲンサイのスープ</p>	<p>11(金)</p> <p>こまつなときのこのあえもの</p> <p>キムタクごはん だいずあまから</p>
	E 593 P 27.7 F 18.1	E 626 P 21.5 F 15.3	E 563 P 23.3 F 15.0	E 590 P 27.0 F 19.9	E 591 P 22.9 F 24.4
こ ん だ て 小 学 校	<p>14(月)</p> <p>なっとう</p> <p>シラスのあえもの</p> <p>ごはんにつけ</p>	<p>15(火) 1年生給食開始</p> <p>どうにゅうパンナコッタ</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>きびごはん チキンカレー</p>	<p>16(水)</p> <p>りんご</p> <p>ひじきいため</p> <p>ゆかりごはん うちなーみそしる</p>	<p>17(木)</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>あぶらみそ</p> <p>ごはん なかみじる</p>	<p>18(金)</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>ガーリック サーモンチャウダー トースト</p>
	E 593 P 27.7 F 18.1	E 626 P 21.5 F 15.3	E 563 P 23.3 F 15.0	E 590 P 27.0 F 19.9	E 591 P 22.9 F 24.4
こ ん だ て 小 学 校	<p>21(月)</p> <p>ゴーヤーのちゅうかサラダ</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p>	<p>22(火)</p> <p>きりぼしだいこんとこまつなのあえもの</p> <p>チキンのハニーマスタードやき</p>	<p>23(水)</p> <p>ごまあえ</p> <p>たけのこごはん メンチカツ</p>	<p>24(木)</p> <p>あまなつみかん</p> <p>チャブチェ</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>25(金)</p> <p>ヌンクグワー</p> <p>くろまいごはん シカムドゥチ</p>
	E 600 P 25.0 F 19.3	E 514 P 25.6 F 25.0	E 593 P 24.1 F 24.0	E 521 P 21.0 F 12.2	E 564 P 23.5 F 17.7
こ ん だ て 小 学 校	<p>28(月)</p> <p>ブロッコリーのいそあえ</p> <p>ししゃもフライ</p> <p>ごはん にくじゃが</p>	<p>29(火)</p> <p>しょうわ ひ 昭和の日</p> <p>おからサラダ</p> <p>スパゲティ さかなのコーン ナポリタン マヨネーズやき</p>	<p>30(水)</p> <p>おからサラダ</p> <p>スパゲティ さかなのコーン ナポリタン マヨネーズやき</p>	<p>旬の野菜 ズッキーニ</p> <p>ズッキーニはかぼちゃの仲間です。沖縄県でもズッキーニが収穫されており、今月のカレーに入れる予定です♪独特の歯ごたえを楽しめますので、おうちでもぜひ食べてみてください。油でじっくり炒めて食べるとおいしいですよ！</p>	
	E 632 P 23.6 F 20.7	E P F	E 650 P 29.8 F 33.8		

4月のきゅうしょくもくひょう

- ・じょうずにじゅんびし、きちんとかたづけよう
- ・こんだてめいや たべものなまえをしろ



家族で食事をしていますか？

家族全員そろって食事をする機会が減っていると言われています。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫をしてみませんか。



給食当番の身支度・準備

5つのポイント

- 1 つめ (指を短く切っておきましょう)
- 2 白衣 (清潔な白衣をきちんと身につけましょう)
- 3 帽子 (髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう)
- 4 ハンカチ (給食用の清潔なハンカチを用意しましょう)
- 5 手洗い (石けんを使って十分な手洗いをしましょう)

※材料・天候によって献立を変更することがあります。