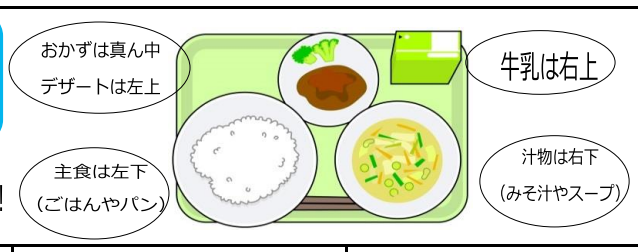
平成31年度　4月予定献立表

那覇市立壺屋小学校

今月の給食目標
よい食べ方を知ろう

料理のおき方（はいぜん）をかくにんしよう！



今月の予定
★8日（月）始業式・給食なし
★9日（火）給食開始
★22日（月）1年生給食開始

こんだて		9(火)　★給食開始 くろまいごはん さばのてりやき うめかつおあえ イナムドゥチ おいわいいちごゼリー	10(水) ピラフ にこみハンバーグ ひじきサラダ オレンジ	11(木) カレーうどん さつまいもとじゃこのあげに バナナ	12(金) むぎごはん ぶたにくのしょうがやきどん かきたまじる アーモンド
栄養価		C 608 P 32 F 13.2	C 611 P 20.9 F 21.2	C 620 P 24.3 F 22.8	C 624 P 29.8 F 17.8
こんだて	15(月) むぎごはん ハヤシライス かぼちゃサラダ ニューサマー	16(火) あわごはん につけ ゴーヤーチップス こくもつふりかけ	17(水) なかよしパン ミートボールとひよこまめのトマトに アスパラガスのソテー チョコジャム	18(木) ちゅうかふうたきこみごはん はるまき バンバンジー ミネオラオレンジ	19(金)　★食育の日 あわごはん とりのピリからやき タマナーチャンプルー シブイのすりながし
栄養価	C 721 P 22.8 F 20.3	C 601 P 23.7 F 14.3	C 646 P 24.5 F 21.2	C 635 P 23 F 23.2	C 646 P 29.6 F 22.1
こんだて	22(月)　★1年生給食開始 むぎごはん ポークカレー コールスローサラダ レモンゼリー （1年生：おいわいいちごゼリー）	23(火) あわごはん マーボーなす バンサンスー りんご	24(水) むぎごはん いわしのうめに きんぴらごぼう くずしどうふのスープ	25(木) スパゲティナポリタン チキンカツ ブロッコリーとまめのサラダ きよみみかん	26(金)　★こどもの日献立 たけのこごはん あじごまフライ あおなのいそべあえ かしわもち
栄養価	C 711 P 22.1 F 21.4	C 654 P 23.3 F 19.3	C 626 P 26.5 F 18.7	C 625 P 23.8 F 27.2	C 677 P 28.1 F 22.7

牛乳

きゅうしょくだより　4

ご入学、ご進級おめでとうございます。子ども達が元気な姿で登校し、新しい年度を迎えることができました。食に関することを学ぶことは、食べ物のみならず、歴史や文化、感謝の心の学びにつながります。この一年間　子ども達に食の大切さについて給食室から発信していきます。ご家庭でも子ども達と一緒に食に関わっていただきますよう、よろしくお願いいたします。

給食をたべるまえに、食事のマナーを確認しましょう

①しっかりと手を洗いましょう

・泡だてて手洗いをしていますか
・きれいなハンカチでふいていますか

②協力しあって給食配膳をしましょう

・こぼれないようにゆっくりはこびましょう
・給食エプロン、帽子はきちんとつけましょう

③よいしせいで食事をいただきましょう

・背すじをのばして、お皿をこのように持ってから、食事をいただきましょう。ひじをついてはいけません。

④苦手なものにもチャレンジしましょう

・苦手なものにも１口はチャレンジしてみましょう。好き嫌いが少なくなると、元気な体をつくることができます。

⑤感謝していただきましょう

・自然の恵や育ててくれた農家さん、作ってくれた人たちに感謝をしてあいさつをしましょう。