

# 令和5年 4月の予定献立表

上間学校給食センター

TEL: 917-3487



※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。

◆4月 給食目標◆  
みんなで協力して準備や片付けをしよう  
食品の名前や働きをしよう

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	650kcal	21.1~32.5
中学校	830kcal	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	<p>入学・進級おめでとうございます。新しい学年、何をするにも健康が一番。よく体を動かし、好き嫌いせずに1日3回の食事をしっかり食べ、夜ふかしせずに十分な睡眠をとって、健康な体を作ていきましょう!</p>	<p>給食で初めて食べる食材はありますか？ 食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、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あらわ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>朝ごはんの効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体や脳のエネルギーになる</li> <li>体温があがる</li> <li>脳の働きを活発にする</li> <li>排便を促す</li> </ul>	<p>7(金) 上間小 欠食</p> <p>うめおかかあえ</p> <p>べにいもだんご</p> <p>ごはん ぶたじゃが</p> <p>E 765 P 25.6 F 19.6</p>
	小学校 中学校			

こ ん だ て	<p>10(月) 入学式</p> <p>おいわいちごゼリー</p> <p>おはなのとうふハンバーグ</p> <p>ちらしずし わかたけじる</p> <p>E 565 P 20.9 F 13.7</p>	<p>11(火) 寄宮中1年 給食開始</p> <p>おいわいちごゼリー(中1)</p> <p>あまなつみかん(その他)</p> <p>クレープイリチー</p> <p>ゆかりごはん イナムドウチ</p> <p>E 547 P 24.6 F 13.6</p>	<p>12(水)</p> <p>ママレードジャム</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>コッペパン チキンのトマトに</p> <p>E 616 P 29.4 F 19.2</p>	<p>13(木)</p> <p>さばのごまたれやき</p> <p>ガーリック しおごまサラダピラフ</p> <p>E 626 P 23.0 F 26.5</p>	<p>14(金) オレンジDay</p> <p>ミネオラオレンジ</p> <p>みそポテト</p> <p>ごはん だいこんのにつけ</p> <p>E 624 P 24.4 F 17.4</p>
	小学校 中学校	E 686 P 25.5 F 15.9	E 657 P 29.0 F 15.2	E 709 P 34.4 F 21.6	E 743 P 27.0 F 31.1

こ ん だ て	<p>17(月) 上間小1年 給食開始</p> <p>おいわいちごゼリー(小1)</p> <p>バナナ(その他)</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ごはん チキンカレー</p> <p>E 635 P 21.7 F 19.7</p>	<p>18(火)</p> <p>ナムル</p> <p>やきぎょうざ</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p> <p>E 618 P 24.5 F 21.5</p>	<p>19(水) 食育の日</p> <p>ごしきやさしいため</p> <p>いわしのみそに</p> <p>げんまいりりごはん とんじる</p> <p>E 636 P 28.9 F 19.9</p>	<p>20(木) 琉球料理の日</p> <p>タルタルソース</p> <p>カジキフライ</p> <p>クファージュシー はくさいのごまあえ</p> <p>E 604 P 26.1 F 20.5</p>	<p>21(金)</p> <p>パインゼリー</p> <p>せんぎりイリチー</p> <p>てづくりふりかけ</p> <p>きびごはん アーサじる</p> <p>E 581 P 24.4 F 13.0</p>
	小学校 中学校	E 777 P 25.8 F 22.8	E 748 P 28.8 F 25.0	E 748 P 32.5 F 22.0	E 712 P 30.8 F 23.2

こ ん だ て	<p>24(月)</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>チキンナゲット</p> <p>ミートソース スパゲッティ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>E 567 P 22.8 F 22.8</p>	<p>25(火)</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>メンチカツ</p> <p>ごはん キャベツのみそじる</p> <p>E 613 P 24.4 F 20.2</p>	<p>26(水)</p> <p>メープルジャム</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>こくとう コーンクリームシチュー</p> <p>E 633 P 25.2 F 18.5</p>	<p>27(木)</p> <p>りんご</p> <p>しらたきチャプチェ</p> <p>むぎごはん ワンタンスープ</p> <p>E 567 P 23.2 F 13.1</p>	<p>28(金)</p> <p>にくだんご</p> <p>チキンライス コロコロサラダ</p> <p>E 584 P 21.3 F 18.9</p>
	小学校 中学校	E 700 P 29.5 F 29.3	E 705 P 27.0 F 20.9	E 726 P 29.2 F 20.9	E 676 P 27.5 F 14.4

きゅうしょく こんねんど きゅうしょく つぎ こころ  
給食が今年度もスタートします！ 給食では次のことをぜひ心がけてほしいです。

<p>給食を食べる前には手をせっけんでしっかり洗しましょう。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょう。</p>	<p>食べ終わったら食器をきちんと重ね、おはしは向きをそろえて返しましょう。</p>	<p>給食当番の人は、白衣をきちんと着ましょう。髪の毛が出ないようにぼうしをしっかりとけぶり、マスクもきちんとつけましょう。</p>	<p>なるべく好き嫌いをしないように、苦手なものでも一口挑戦してみましょう。</p> <p>みなさんには、いろいろな料理や食べ物のおいしさをたくさん知って欲しいです。</p>
------------------------------------	--	--	--	---

※材料・天候によって献立を変更することがあります※給食費は期限内に納めましょう。