

令和3年
4月 の予定献立表



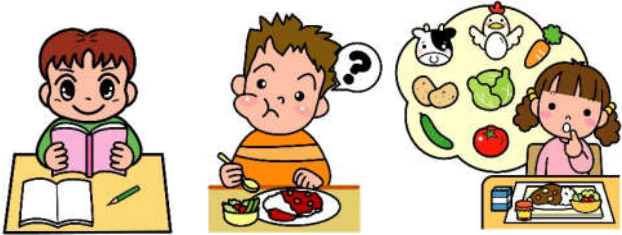
銘苅学校給食センター
TEL:917-3463

※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	体内ではたらく
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		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1g～32.5g	14.4g～21.7g
	中学校	830	27.0g～41.5g	18.4g～27.7g

★4月の給食目標★
食品の名前やはたらきを知ろう



学校給食の献立内容について

献立内容については国から示された学校給食摂取基準をもとに児童生徒の実態や地域の実情等に配慮して作成しています。

生きた教材となる	思いをこめる
生活習慣病予防に配慮	安心と安全
かみごたえのある料理	お金と時間
色々な食品の使用	食文化の継承

給食センター紹介

配送校：銘苅小 若狭小 上山中

(合計 約1340食)
場所：銘苅小体育館の下
所長 1名 副所長 1名
栄養士 1名
調理員 14名
運転手 2名
子供たちの成長のために「安心安全で美味しい」給食作りに取り組みます

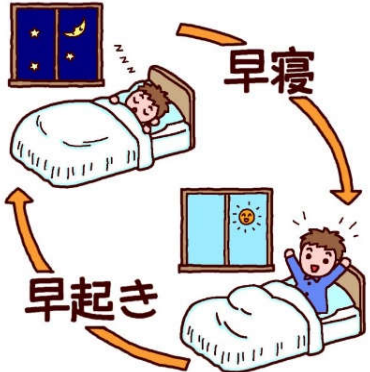
児童生徒が成長するように毎日の給食に思いを込めて



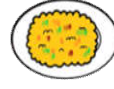
4月の欠食予定・行事
給食開始

7日(水)・・・上山中
8日(木)・・・銘苅、若狭

1年生開始
9日(金)・・・上山中
19日(月)・・・若狭小
20日(火)・・・銘苅小



早寝して朝ごはんをしっかり食べよう

7(水) 食べて可能性を広げる♪	8(木) ウチナー料理でお祝い♪	9(金) 牛乳は栄養ドリンク♪
もやしのナムル 	クープイリチー 	お祝いデザート(上山中) 
		
チーズかまぼこ	サバの塩こうじ焼き	大根サラダ
 	 	 
むぎごはん マーボー豆腐	むぎごはん 具だくさんみそ汁	クファージュシー
E 598 P 25.8 F 21.1 E 793 P 34.4 F 24.3	E 677 P 25.7 F 30.6 E 824 P 29.1 F 33.1	E 640 P 26.9 F 23.4 E 760 P 29.6 F 25.7
14(水) 小魚えいようパワー!	15(木) 野菜だして塩分へラス	16(金) きので体のおそうじ♪
ゴマじゃこサラダ 	こまつなのソテー 	元気ヨーグルト 
		 
あげだしとうふ南蛮たれ	くるまふナゲット	ぶたしょうが炒め
 	 	 
むぎごはん もずくスープ	紅いも粉パン	きのこのみそ汁
E 543 P 20.2 F 17.8 E 676 P 23.1 F 19.4	E 655 P 27 F 24.2 E 861 P 32.7 F 29.1	E 588 P 24.1 F 19.3 E 730 P 27.9 F 21.6
21(水) ンブシーは、みそ煮♪	22(木) 色々な食材を食べて♪	23(金) 緊張は「ちょう」にくる。
清見みかん 	いちごジャム 	豆乳ムース 
 	 	 
かみかみ大豆	かぼちゃと豆のサラダ	たくあんのごまあえ
 	 	 
むぎごはん 大根ンブシー	なかよしパン	もずくぞうすい
E 600 P 23.3 F 20.9 E 756 P 28 F 23.6	E 606 P 21.3 F 21.3 E 787 P 27 F 25.2	E 498 P 17.6 F 19.3 E 581 P 20.9 F 22.7
28(水) よくかんで食べよう	30(金) こどもの日。かしわもち	
ブロッコリーサラダ 	かしわもち 	
	 	
やさしい入り肉だんご	三色あえ	
 	 	
黒糖パン 白花豆スープ	マグロフライ	
E 605 P 25.3 F 19.9 E 801 P 31.4 F 23.7	高菜たきこみごはん	
E 605 P 25.3 F 19.9 E 801 P 31.4 F 23.7	E 678 P 25.3 F 19.9 E 749 P 27.2 F 21.3	
給食食べて元気いっぱい!		

4月使用予定の加工食品や食材の産地に関しては、那覇市教育委員会ホームページの「銘苅学校給食センター」でのご確認をよろしくお願いいたします