

令和6年  
4月の予定献立表



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	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

城辺学校給食共同調理場

TEL: 0980-77-8488

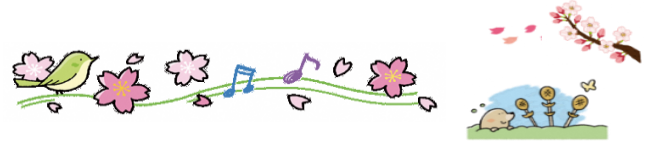
FAX: 0980-77-8490

※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。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校5000円、中学校5400円)は市が負担しています。



入学・進級おめでとございます

栄養指導目標 しょくじのリズムをととのえよう

いよいよ新学期のスタートです。よく学び、よく遊び、成長の盛んな時期です。城辺学校給食共同調理場では、給食を通して、子どもたちの食生活をサポートしていきたいと思っています。美味しく安全な給食の提供に努めますので、今年度もどうぞよろしくをお願いします。

学校生活が始まります。3度の食事が1日の生活リズムを作ります。スムーズに学校生活を送るためにも、まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。また、小学校1年生にとっては初めての給食ですね。徐々に給食時間に慣れていきましょう♪

《新1年生の給食開始日》 中学校…9日(火) 小学校…15日(月)



こ ん だ て	<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があります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家で食べることをおすすめします。</p>	<p>9(火) 始業式</p> <p>シークワーサーあえ</p> <p>【中1のみ】フルーツムース</p> <p>ひじきしゅうまい</p> <p>クファージュシー</p> <p>牛乳</p> <p>さくらふのおすいもの</p> <p>C 538 P 22 F 13.9 C 642 P 25.9 F 15.3</p>	<p>10(水)</p> <p>とうふちゃんぶるー</p> <p>ネーブル</p> <p>ゴーラいりあぶらみそ</p> <p>カルシウムたっぷりごはん</p> <p>牛乳</p> <p>あさりのみそしる</p> <p>C 639 P 27.5 F 17.8 C 788 P 33.8 F 20.7</p>	<p>11(木) ハマウリ</p> <p>こんにゃくもち</p> <p>ミニダル</p> <p>おせきはんふうごはん</p> <p>牛乳</p> <p>とうがんととりにくにつけ</p> <p>C 746 P 28 F 28.5 C 904 P 34 F 34.6</p>	<p>12(金) 4/13水産デー献立</p> <p>あつあげのちゅうかいため</p> <p>あかうおのこがねやき</p> <p>おぎごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いんげんのみそしる</p> <p>C 668 P 31.4 F 23.3 C 815 P 38 F 26.8</p>
	小学校 中学校				
こ ん だ て	<p>15(月)</p> <p>(小1のみ) フルーツムース</p> <p>(小1以外) ネーブル</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>おぎごはん</p> <p>カレールウ</p> <p>牛乳</p> <p>ポークカレー</p> <p>C 708 P 22.6 F 26 C 874 P 27.2 F 31.6</p>	<p>16(火)</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>(カルシウムたっぷりごはん) (マーボーじゃがいも)</p> <p>マーボーじゃがいもどん</p> <p>牛乳</p> <p>アーサのちゅうかスープ</p> <p>C 605 P 23.6 F 15.2 C 746 P 29 F 17.6</p>	<p>17(水)</p> <p>ぶたにくのみそいため</p> <p>伊良部島のなまりぶしとひじきのつくだに</p> <p>おぎごはん</p> <p>牛乳</p> <p>こまつなのすましじる</p> <p>C 565 P 24 F 15.5 C 691 P 29.1 F 17.6</p>	<p>18(木) よい菌の日</p> <p>4/12パンの記念日献立 4/20 ジャムの日献立</p> <p>ゴーラとコーンのサラダ</p> <p>ハニーマスタードチキン</p> <p>ストロベリージャム</p> <p>コッペパン</p> <p>牛乳</p> <p>グラタンふうじゃがいものミルクに</p> <p>C 717 P 29.5 F 29.3 C 889 P 36.4 F 35.6</p>	<p>19(金)</p> <p>おうとう</p> <p>(めん) (やさしいりしる)</p> <p>にくやさいそば</p> <p>牛乳</p> <p>グンボウイリチー</p> <p>C 661 P 29.7 F 19.3 C 801 P 36.3 F 23</p>
	小学校 中学校				
こ ん だ て	<p>22(月) 4/21もずくの日献立</p> <p>バナナ</p> <p>(カルシウムたっぷりごはん) (もずくあん)</p> <p>もずくどん</p> <p>牛乳</p> <p>たまねぎのみそしる</p> <p>C 606 P 22.5 F 15 C 730 P 27.3 F 17.2</p>	<p>23(火) 三月ウマチー</p> <p>クープイリチー</p> <p>さばのさいきょうやき</p> <p>おぎごはん</p> <p>牛乳</p> <p>シームヌ</p> <p>C 626 P 29.1 F 21.1 C 762 P 35.6 F 24.9</p>	<p>24(水)</p> <p>ゴーラのあまずいため</p> <p>ささみチーズフライ</p> <p>おぎごはん</p> <p>牛乳</p> <p>まめとかにかまのスープ</p> <p>C 693 P 25.7 F 26.1 C 869 P 31.9 F 32.3</p>	<p>25(木)</p> <p>チーズタッカルビ</p> <p>はるまき</p> <p>カルシウムたっぷりごはん</p> <p>牛乳</p> <p>わかめスープ</p> <p>C 757 P 24.5 F 30.8 C 958 P 30.3 F 38.9</p>	<p>26(金) 4/29昭和の日献立</p> <p>にんじんイリチー</p> <p>てりやきハンバーグ</p> <p>おぎごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ほうれんそうのみそしる</p> <p>C 611 P 24.2 F 19.3 C 769 P 30.1 F 23.4</p>
	小学校 中学校				
こ ん だ て	<p>《欠食予定》</p> <p>なし</p>	<p>30(火) 4/28さとうきびの日献立</p> <p>アンチョビポテト</p> <p>チキンのバジルソースやき</p> <p>こくとうパン</p> <p>牛乳</p> <p>オニオンスープ</p> <p>C 656 P 27.6 F 27.1 C 821 P 34 F 32.7</p>	<p>★給食準備のコツ★</p> <p>①まずは手洗い(爪も切りましょう)</p> <p>②食缶の汁は一度かきまぜる(みんなに具がわたるように)</p> <p>③ごはんやおかずは等分して、人数の目安をつくりましょう。</p>		
	小学校 中学校				