



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血やにく、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	650	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます		*平良調理場の紹介* 学 校 数：小学校9校・中学校7校 合 計 16校 食 数：約4240食 事 務 所：4名 県栄養士：2名 調理委託：オーディフ →栄養士：1名 →調理員：34名 安全・安心でおいしい給食を 届けるよう頑張ります！	
	しんねんど はじ あたら かんきょう ひと きんちよう ひと 新年度が始まりました。新しい環境にワクワクしている人も、緊張している人も			
	まいにち がっこうきゅうしよく たの じかん いることでしょう。すべてのみなさんにとって、毎日の学校給食が楽しい時間に			
	なれば嬉しいです。みなさんの健やかな成長と健康を願い、今年も栄養バランス や衛生管理を考えた食事を提供していきます。しっかり食べて、元気いっぱい 楽しい学校生活を過ごしてくださいね。			
あか き みどり 小学校 中学校	学校給食は「食」を学ぶ時間です！ 学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康に よい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。		9(水) 【1学期スタート】 いちごプリン パパイヤリッチー レンコンいりひらつくね (小1コ、中2コ) ごはん いなぶどうち	
こ ん だ て	10(木) オレンジ いわしのトマトに コーンピラフ はなやさいマリネ		11(金) たくわんあえ わふうにくだんご ごはん とうがんブشى	
	かまぼこ、ぶたにく、みそ、れんこんいりひらつくね、ぎゅうにゅう あぶら、こめ、いちごプリン こんにゃく、たまねぎ、にんじん、しいたけ、パパイヤ C 656 P 25.5 F 20.8 C 820 P 32.7 F 26.4		とりにく、ツナ(マグロ)、いわしトマトに、ぎゅうにゅう あぶら、こめ きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、オレンジ、コーン、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー C 600 P 24 F 21.3 C 728 P 28.7 F 25	
	C 617 P 25.4 F 18 C 735 P 30.2 F 20.4		ぶたにく、あつあげ、かまぼこ、みそ、かつおぶし、こんぶ、わふうにくだんご、ぎゅうにゅう さとう、こめ こんにゃく、きゅうり、とうがん、にんじん、はくさい、たくあん、いんげん C 617 P 25.4 F 18 C 735 P 30.2 F 20.4	
	14(月) チャプチェ はるまき ごはん ちゅうかスープ		15(火) 【新小1年給食開始】 おいおいデザート (新小1のみ) オレンジ (新小1以外) 豆腐のにくみそあんつみ クファージュシー タンカンサラダ	
こ ん だ て	16(水) ひじきいため さばしおやき (小1コ、中2コ) ごはん とんじる		17(木) ほうれんそうオムレツ スパゲティ ナポリタン さつまいもとえだまめのサラダ	
	18(金) だいがくも (小1コ、中2コ) もずくどん (ごはんの上にのせてください) ごはん とうがんのすましじる		ぶたにく、はるまき、ぎゅうにゅう ごまあぶら、さとう、あぶら、はるまき、ごま、こめ たまねぎ、とうがん、にんじん、あかピーマン、えのき、しいたけ、コーン、にんにく、しょうが、チンゲンサイ C 653 P 19.7 F 23.3 C 812 P 23.6 F 27.9	
	かまぼこ、ぶたにく、かつおぶし、とうふのにくみそあんつみ、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、こめ、おいおいデザート キャベツ、きゅうり、にんじん、あかピーマン、オレンジ、しいたけ C 578 P 23.5 F 17.6 C 675 P 27.2 F 18.9		あぶらあげ、さばしおやき、ぶたにく、だいず、みそ、ひじき、ぎゅうにゅう じゃがいも、こまあぶら、さとう、あぶら、こめ こんにゃく、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ごぼう、えだまめ C 644 P 28.2 F 24.4 C 841 P 37.3 F 33	
	ワインナー、ほうれんそうオムレツ、ぎゅうにゅう もずく、ぶたにく、ぎゅうにゅう スパゲティ、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、さつまいも きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、えだまめ C 593 P 20.8 F 23.3 C 744 P 25.4 F 29.3			
こ ん だ て	21(月) ごまずあえ プルコギどん (ごはんの上にのせてください) ごはん わかめスープ		22(火) オレンジ いわししょうがに えだまめとゆかりのごはん キャベツのあまずあえ	
	23(水) パインゼリー ごまあえ ごはん チキンカレー		24(木) チーズ かぼちゃサラダ トマトリゾット キャベツメンチカツ	
	25(金) ちくぜんに ちくぜんやき ごはん もずくのみそじる		ぶたにく、ツナ(マグロ)、わかめ、ぎゅうにゅう でんぶん、さとう、あぶら、ごま、こめ キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、はくさい、えのき、しめじ、にんにく、にんにくのめ、れんこん C 597 P 21.3 F 20.5 C 729 P 25.8 F 24.4	
	とりにく、いわししょうがに、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、ごま、こめ キャベツ、にんじん、オレンジ、しいたけ、まいたけ、ゆかり、ほうれんそう、えだまめ C 590 P 23.8 F 18.4 C 710 P 28.5 F 21.1		とりにく、ミックスビーンズ、チーズ、ぎゅうにゅう、キャベツメンチカツ オリーブあぶら、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、こめ たまねぎ、トマト、にんじん、パセリ、マッシュルーム、コーン、にんにく、かぼちゃ、ブロッコリー C 636 P 23.5 F 34.3 C 725 P 26.2 F 37.6	
こ ん だ て	28(月) だいこんのツナサラダ ホキフライ ごはん みやこじまん かぼちゃスープ		29(火) 昭和の日 【4月の欠食予定】 9日(水) 平良中全 北中1年 久松中1年 鏡原中1年 21日(月) 久松中全 25日(金) 南小全 28日(月) 西辺中全	
	30(水) ちゅうかふうサラダ ちゅうかどん (ごはんの上にのせてください) ごはん はるさめスープ		まいつき こんだてひょう かくにん *毎月の献立表を確認しましょう* まいつきば こんだてひょう ひ つか しょくざい 毎月配られる献立表には、その日使われる食材が書かれています。食べたことのない食材があるかもしれませんので、なるべく毎日確認しましょう。 とく しょくもつ 特に、食物アレルギーをもつ児童生徒・保護者のみなさんはアレルギー詳細献立表をしっかりと確認するようにお願いします。	
	とりにく、ツナ(マグロ)、ひよこめ、ホキフライ、ぎゅうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、あぶら、こめ きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、パセリ、コーン、かぼちゃ C 632 P 22.3 F 18.3 C 748 P 25.5 F 20		かまぼこ、ぶたにく、だいず、かにふうみかまぼこ(かに不使用)、ぎゅうにゅう でんぶん、ごまあぶら、さとう、あぶら、はるまき、ごま、こめ キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、しいたけ、コーン、たけのこ、パパイヤ C 549 P 21 F 14 C 667 P 25.9 F 16	
	あか き みどり 小学校 中学校		あか き みどり 小学校 中学校	

※主食のごはんは「いちば」に製造配送を委託しています。

(炊き込みごはん・ジュース・リゾット・ヤファラジュース等は平良調理場で作っています)