

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

※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4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

入学・進級おめでとございます

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。

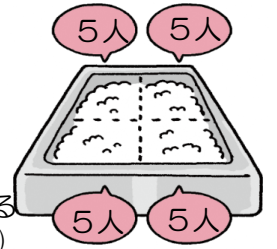
《新1年生の給食開始日》 中学校…7日(木) 小学校…13日(水)

★給食準備のコツ★

①まずは手洗い(爪も切りましょう)



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。



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)

栄養指導目標 しょくじのリズムをととのえよう

学校生活がスタートします。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♪

献立表確認のお願い

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、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



7(木) 始業式	8(金) 貝の日、おからの日
【中のみ】おいおいデザート 【他】ネーブル どうがんととりにくにつけ	おからイリチー ネーブル
いわしおかに	(わぎごはん) (マーボナス)
べにいもごはん シームヌ	マーボナスどん あさりのみそしる
C 672 P 29.6 F 24.6	C 623 P 27 F 17.7
C 817 P 36 F 29.4	C 766 P 33.1 F 20.6

11(月)	12(火) パンの記念日	13(水)	14(木)	15(金) 3月ウマチー
さいものサラダ (めん) (にくやさいじる)	加工用マンゴー無償提供 キャベツのようふうしらあえ てづくりマンゴージャム	【小のみ】おいおいデザート 【他】ネーブル	ネーブル	ゴーヤーのあまみそいため
にくやさいそば グンボウイリチー	チキンのバジルチーズやき コッペパン	どうふしゅうまい (わぎごはん) (カレー) かぼちゃカレー	とりにくとピーマンのちゅうかいため	さばのしおやき
C 651 P 33.8 F 18.6	C 728 P 30.7 F 34.5	C 728 P 22.3 F 28.5	C 700 P 23.4 F 26.8	C 663 P 31.6 F 25.5
C 805 P 41.7 F 21.9	C 917 P 38.2 F 42.7	C 882 P 26.1 F 33.7	C 857 P 28.4 F 31	C 813 P 38.6 F 30.8

18(月) 良い歯の日	19(火)	20(水) 食育~新潟県~	21(木)	22(金)
加工用マンゴー無償提供 マンゴーのカップケーキ	ネーブル	さだにしめ	ぶどうゼリー	チョコレギサラダ
こまつなどチキンのサラダ	(わぎごはん) (かぼちゃのそぼろ)	ぶりカツ	ジャーマンポテト	(きびごはん) (チーズタッカルビ)
ミルクリゾット カリフラワーのソテー	かぼちゃのそぼろ あんかけどん	わぎごはん とりじる	きなこあげパン まめとにかにかまのスープ	チーズタッカルビどん かんこくふうあさりスープ
C 651 P 22.4 F 28.5	C 593 P 23.9 F 15.2	C 722 P 29 F 24	C 664 P 24.1 F 24.5	C 616 P 24.3 F 19
C 806 P 27.1 F 34.6	C 722 P 28.5 F 17.5	C 836 P 33.4 F 25.8	C 827 P 29.8 F 30.2	C 759 P 29.7 F 22.3

25(月)	26(火)	27(水)	28(木) 昭和の日献立	29(金) 昭和の日
ごぼうサラダ	パパイヤちゃんぶるー	ぶたにくとだいごんのもの	ほうれんそうのおひたし	《欠食予定》
(めん) (ミートソース)	ネーブル	いももち	ネーブル	28日 福嶺小全学年
ミートソーススパゲティー	あかうおのごまみそやき	わかめごはん ゆしどうふじる	きのこハンバーグ	《無償提供品のご案内》
バルダマのスープ	カルシウムたっぷりごはん		わぎごはん キャベツとしらすのみそしる	* 加工用マンゴー *
C 557 P 27.4 F 18.7	C 594 P 28.3 F 14.2	C 634 P 22.8 F 19.4	C 565 P 24.8 F 15.9	提供日:4月12日・18日
C 677 P 33.6 F 22.4	C 726 P 34.2 F 16.2	C 764 P 27.5 F 22.9	C 706 P 31.1 F 19.2	JAおきなわ様より、宮古島産食材の地産地消推進を目的として提供いただきました