



食品群	体内でのほたらき
あかの食品	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	体の調子をどとのえる

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

※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4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

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

4月から新入生を迎え、新たな1年が始まりました。今年も引き続き、感染予防対策をとりながらの給食となりますが、みなさんが安心して安全・衛生管理に努め、心を込めて給食づくりが励みだと思います。しっかり食べて、元気いっぱい楽しい学校生活をすごしてください。1年間よろしくお祈りします。

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：5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！

毎月の献立表を確認しましょう

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。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。

新入生の給食スタート日

中学1年 7日(木)
小学1年 13日(水)

7(木) 1学期給食スタート

おいおいデザート
あつやきたまご
クワアージュシー
なのはなのごまあえ

8(金)

どうぶチャンプルー
さばしおやき
ごはん
もずくのみそしる

こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水) 小学1年給食スタート	14(木)	15(金)
あ か き	あぶらあげ、ツナ(マグロ)、みそ、いわしおかに、ぎゅうにゅう、かまぼこ、とりにく	ぎゅうにゅう、ハム、てりやきチキンパティ	とりにく、かいそう、ぎゅうにゅう	とりにく、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう、チキンナゲット、ひよこめ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、アーサ、かつおぶし
み ど り	きゅうり、ゴーヤー、にんじん、もやし、しょうが、えだまめ、オレンジ、しいたけ	キャベツ、きゅうり、セロリ、にんじん、コーン、たまねぎ、しめじ、こまつな、だいこん	きゅうり、だいこん、にんじん、ピーマン、たまねぎ、にんにく、パパイア、グレープフルーツ	きゅうり、だいこん、にんじん、パセリ、コーン、たまねぎ、かぼちゃ	きゅうり、とうがん、にんじん、はくさい、しょうが、かき、だいこん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、ながね
小 学 校	C 599 P 26.4 F 20.2	C 606 P 23.6 F 21.1	C 616 P 20.3 F 18.9	C 599 P 24.1 F 21.6	C 590 P 23.4 F 18.7
中 学 校	C 728 P 31.8 F 23.8	C 718 P 27.3 F 23.6	C 750 P 24.2 F 22.4	C 797 P 32.3 F 29.5	C 720 P 28.7 F 22.1

こ ん だ て	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金) 平良調理場食育の日
あ か き	とりにく、ツナ(マグロ)、トマトミートオムレツ、ぎゅうにゅう	ケチャップミートボール、ツナ(マグロ)、あさり、ぎゅうにゅう、なまクリーム	ぶたにく、ぎゅうにゅう、はるまき	ミックスビーンズ、だいず、スコッチエッグ、ぎゅうにゅう、ウインナー	あぶらあげ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、かまぼこ
み ど り	ズッキーニ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、コーン、たまねぎ、オレンジ、にんにく、ブロッコリー、カリ	きゅうり、にんじん、パセリ、ごぼう、たまねぎ、れんこん、にんにく	とうがん、にら、にんじん、赤ピーマン、コーン、しょうが、たまねぎ、にんにく、しいたけ、チンゲンサイ、えんげん、こまつな	きゅうり、なす、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、たまねぎ	にら、にんじん、たまねぎ、しいたけ、パパイア、こんにゃく
小 学 校	C 586 P 21.1 F 21.5	C 593 P 23.4 F 19.9	C 630 P 19.7 F 21.1	C 620 P 23.4 F 22.6	C 676 P 23.8 F 20.6
中 学 校	C 728 P 25.6 F 26.4	C 781 P 30.8 F 25.3	C 786 P 23.6 F 26.0	C 729 P 26.3 F 25.3	C 795 P 28.7 F 23.5

こ ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金) 昭和の日
あ か き	ぶたにく、ぎゅうにゅう、しゅうまい、とりにく	ぎゅうにゅう、つくね、ぶたにく	かまぼこ、ぶたにく、みそ、こんぶ、あつあげ、ぎゅうにゅう、さんまうめ	とりにく、ぎゅうにゅう、のり、あじのカレーフライ	とりにく、ぎゅうにゅう、のり、あじのカレーフライ
み ど り	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン、しょうが、たかなづけ、たまねぎ、きよみオレンジ、にんに	きゅうり、にんじん、はくさい、コーン、たまねぎ、しいたけ、ブロッコリー	こんにゃく、キャベツ、とうがん、にんじん、コーン、いんげん、こまつな	きゅうり、パセリ、コーン、たまねぎ、しめじ、にんにく、パパイア、トマト、こまつな、にんじん、しまにんじ	きゅうり、パセリ、コーン、たまねぎ、しめじ、にんにく、パパイア、トマト、こまつな、にんじん、しまにんじ
小 学 校	C 586 P 20.0 F 21.7	C 617 P 25.7 F 22.8	C 617 P 27.3 F 17.7	C 522 P 17.5 F 21.7	C 616 P 19.2 F 26.6
中 学 校	C 750 P 26.2 F 27.6	C 765 P 31.7 F 27.2	C 727 P 32.0 F 18.9	C 616 P 19.2 F 26.6	

【4月の欠食予定】
 28日(木)
 南小全、久松小全
 鏡原小全、池間小全

※主食のごはんは「富士パン」「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・ヤファラージュシー等は平良調理場で作っています)
 ※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。