

# 平成31年 豊見城市立学校給食センター (0850-4585) 4月の予定献立表



材料と体内でのはたらき

赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

◇学校別内訳◇

豊見城小	635	豊崎小	983
とよみ小	734	豊見城中	884
長嶺小	571	長嶺中	652
伊良波小	501	伊良波中	855
長座上小	780	給食センター	50
伊良波小	754	合計	8,097

卵…卵	オ…オリーブ	乳…乳及び乳製品	牛…牛	肉…肉	ア…ア	サ…サ	リ…リ	ビ…ビ	エ…エ	イ…イ	カ…カ	ニ…ニ
鶏…鶏	麦…小麦	小…小麦	か…か	カ…カ	チ…チ	コ…コ	マ…マ	ゴ…ゴ	ソ…ソ	ン…ン	ゴ…ゴ	ン…ン
	肉		ぜ…ゼラチン	も…もち	パ…パン	イ…イ	カ…カ	ニ…ニ	カ…カ	ニ…ニ	カ…カ	ニ…ニ

入学進級おめでとうございます。小学1年生のみなさんの中には、初めて給食を食べるお友達もいるかと思いますが、学校給食では色々な料理や食べ物ができますが、苦手な食べ物や初めて食べる料理でも「まずは一口食べる」ことからチャレンジしてほしいと思います。今年度も、みなさんが元気に楽しく学校生活を送れるよう、安全安心でおいしい給食作りを目指して頑張ります！



- ～よい食べ方～
- 正しい姿勢で交互に食べる
  - よくかんで食べる
  - 食事マナーを身につける

## 正しい姿勢で楽しい給食!

楽しい食事には、正しい姿勢も大切です。給食時間を楽しく過ごすために、みんなで食事の約束を守り、次のことを心がけてほしいと思います。

☆姿勢を正そう  
よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにするのばした状態です。

☆食器をきちんと持とう  
茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

☆感謝の気持ちをお忘れないうようにしよう  
「食事をつくってくれた人や、命のあるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。」



保護者の皆様へ  
これから一年間子どもたちが健やかに成長していくために、美味しく安全な給食を提供していきます。毎日生きた教材としての「学校給食」を通して、食育を学んでほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも子どもたちと給食について話しかけてください。

## 学校給食の7つの目標

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活において正しい食生活について理解を深め、食生活の改善を促すこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性、及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恵みであることに感謝し、理解を深め、生命及び精神を尊重する態度を養うこと。
- ⑤食生活が食の様々な活動に支えられていることについて理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化について理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を導くこと。
- ⑧食生活が食の様々な活動に支えられていることについて理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

8(月)	いわし梅煮 野菜チヤンプルー	牛乳 牛乳	ごはん	9(火)	パルシヨセリー カレーうどん	牛乳 牛乳	ごはん	10(水)	クアインチー おめでどう おしゃべり	牛乳 牛乳	ごはん	11(木)	親子丼 シイのみそ汁	牛乳 牛乳	ごはん	12(金)	かぼちゃ挽肉フライ 豚肉としらたき炒め	牛乳 牛乳	ごはん						
赤	牛乳、豚肉、ちきあげ、ポテト、セージ、あつあげ、いわし、かつおぶし	赤	ごはん	赤	牛乳、豚肉、豚脚粉乳、鶏肉	赤	ごはん	赤	牛乳、豚肉、びたな、かみ、こんぶ、かまぼこ	赤	ごはん	赤	牛乳、豚肉、とうふ、みそ、鶏肉、かまぼこ、たまご	赤	牛乳、豚肉、たまご	赤	牛乳、豚肉、厚揚げ	赤	牛乳、ちくわ、とうふ、ツナ、ベーコン、あつあげ、なつめ						
黄	ごめ、大豆油、からい、しょうゆ、水あめ	黄	ごはん	黄	小麦粉、大豆油、ソーカリス、パン粉、でんぷん、パンソウ、カリス、パン粉	黄	ごはん	黄	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	黄	ごめ、大豆油、三温糖、でんぷん	黄	ごめ、大豆油、三温糖、大豆油	黄	ごめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、でんぷん、パン粉、あお豆、米、こんにゃく、グリーンピース、揚げ、いわし	黄	ごめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、でんぷん	黄	ごめ、大豆油、三温糖、ラード、パン粉、でんぷん、小麦粉、白米、パンチヨイ、かぼちゃ	黄	ごめ、大豆油、三温糖、赤いんげん豆、青えんどう豆、豚脚粉乳				
緑	にんにく、しょうゆ、みそ	緑	ごはん	緑	にんにく、たまねぎ、にんにく、ごぼう	緑	ごはん	緑	にんにく、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン	緑	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	緑	ごめ、大豆油、三温糖、でんぷん	緑	ごめ、大豆油、三温糖、大豆油	緑	ごめ、大豆油、三温糖、大豆油、じゃがいも、でんぷん、パン粉、あお豆、米、こんにゃく、グリーンピース、揚げ、いわし	緑	ごめ、大豆油、三温糖、大豆油	緑	ごめ、大豆油、三温糖、大豆油、じゃがいも、でんぷん、パン粉、あお豆、米、こんにゃく、グリーンピース、揚げ、いわし	緑	ごめ、大豆油、三温糖、大豆油、じゃがいも、でんぷん、パン粉、あお豆、米、こんにゃく、グリーンピース、揚げ、いわし		
赤	牛乳、鶏肉、豚肉、ひじき	赤	ごはん	赤	牛乳、豚肉、とうふ、みそ	赤	ごはん	赤	牛乳、豚脚粉乳、とりに、たまご、ベーコン、ひよこ、チー、ズ、パン、チー	赤	牛乳、豚脚粉乳、きなこ、ベーコン、鶏肉	赤	牛乳、豚肉、たまご	赤	牛乳、豚肉、たまご	赤	牛乳、豚肉、たまご	赤	牛乳、豚肉、たまご	赤	牛乳、豚肉、たまご	赤	牛乳、豚肉、たまご		
黄	ごめ、ごま油	黄	ごはん	黄	ごめ、大豆油、でんぷん、三温糖、小麦粉	黄	ごはん	黄	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	黄	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	黄	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	黄	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	黄	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	黄	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	黄	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	黄	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	黄	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ
緑	ごめ、ごま油	緑	ごはん	緑	ごめ、大豆油、でんぷん、三温糖、小麦粉	緑	ごはん	緑	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	緑	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	緑	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	緑	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	緑	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	緑	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	緑	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	緑	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	緑	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ
赤	牛乳、鶏肉、みそ、もずく、豚肉	赤	ごはん	赤	牛乳、豚肉、とうふ、みそ	赤	ごはん	赤	牛乳、豚脚粉乳、とりに、たまご、ベーコン、ひよこ、チー、ズ、パン、チー	赤	牛乳、豚脚粉乳、きなこ、ベーコン、鶏肉	赤	牛乳、豚肉、たまご	赤	牛乳、豚肉、たまご	赤	牛乳、豚肉、たまご	赤	牛乳、豚肉、たまご	赤	牛乳、豚肉、たまご	赤	牛乳、豚肉、たまご		
黄	ごめ、じゃがいも、三温糖、大豆油	黄	ごはん	黄	ごめ、大豆油、でんぷん、三温糖、小麦粉	黄	ごはん	黄	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	黄	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	黄	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	黄	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	黄	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	黄	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	黄	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	黄	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	黄	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ
緑	ごめ、じゃがいも、三温糖、大豆油	緑	ごはん	緑	ごめ、大豆油、でんぷん、三温糖、小麦粉	緑	ごはん	緑	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	緑	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	緑	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	緑	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	緑	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	緑	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	緑	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	緑	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ	緑	ごめ、大豆油、三温糖、おめでどう、チー、しょうゆ、かまぼこ

平成31年度も、おいしい栄養たっぷりの給食をお届けできるように給食センター同がんばりますので、よろしくお願いします(\*´)`\完食を目指して、お友だちと楽しい給食時間を過ごそう!

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。