



# 4月の予定献立表

豊見城小	709	豊見城中	897
とよみ小	689	長嶺中	632
長嶺小	553	伊良波中	951
座安小	534	とよみ教室	10
上田小	878	給食センター	50
伊良波小	636	合計	8133
豊崎小	855		
伊たが小	749		

学校	E (エネルギー)	P (たんぱく質)	F (脂質)
小学校	650kcal	26.8g	18g
中学校	830kcal	34.3g	23.1g

**お知らせ** 4月からイラスト献立表及びアレルギー詳細献立表をより見やすくリニューアルしました。  
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。  
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう。



## ご入学おめでとうございます

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、皆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提供を目指して頑張ります。1年間、よろしくお願ひ致します。

## 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

**1 適切な栄養の摂取**  
による健康の保持増進。

**2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。**

**3 明るい社会性と協同の精神を養う。**

**4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。**

**5 食生活が多様な人々の勤労を支えられていることを理解し、感謝する。**

**6 伝統的な食文化を理解する。**

**7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。**

## 4月栄養指導目標



## 良い食べ方

★正しい姿勢で交互に食べる ★よくかんで食べる ★食事のマナーを身につける

## 食事マナーを守って楽しく食事をしましょう

楽しい食事には、正しいマナーも大切です。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、背筋をまっすぐにのばした状態です。

### 他人の迷惑にならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふざけたり話をするなど、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

### 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。

### 感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命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。

## ぼっかり食べていませんか?



食事は主食のごはんを中心に、いろいろな副食物を交互に食べることによって口の中でよく味わうことができますので、交互に食べるようにしましょう。  
 ※「ぼっかり食べ」とは「一品食べ」ともいって、1つの料理を全部食べてからほかの料理を1品ずつ食べていくことです。

## 8(金) 始業式 牛乳

こんだて	フルーツ白玉	麦ごはん	ハヤシライス	牛乳
小	E 645	P 21.5	F 16.8	
中	E 762	P 24.4	F 18.5	

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

日	献立	小 (E/P/F)	中 (E/P/F)
11(月) 入学式 (小1・中1なし)	タンナ、冬瓜、ファクルー、そぼろ煮、ごはん、魚そうめん汁、牛乳	637/28.1/13.6	735/32.0/14.7
12(火)	お祝いいちごゼリー、パイナップル、サラダ、ごはん、チキンカレー、牛乳	620/22.8/13.3	728/26.5/14.3
13(水)	オレンジ、焼き肉丼(具)、ごはん、春雨スープ、牛乳	551/24.5/12.2	647/27.9/13.2
14(木)	さつまいも天ぷら、ごはん、八宝菜、牛乳	588/21.6/16.5	684/24.7/17.8
15(金)	みかんゼリー、グルクンの南蛮漬け、五目ごはん(小学校)、じゃがいものみそ汁、クープジュシー(中学校)、牛乳	607/29.8/14.7	828/40.3/16.4
18(月)	味付けもずく、フーイリチー、ごはん、シカムドゥッチ、牛乳	548/28.5/13.2	647/32.9/14.4
19(火) 食育の日	オレンジ、いわしの梅煮、ごはん、豚肉としらたき炒め、牛乳	587/26.6/17.2	703/31.1/19.8
20(水)	春キャベツのサラダ、コッペパン、いちごジャム(小学校)、あげパン(中学校)、チキンチャウダー、牛乳	614/26.6/22.3	704/30.3/25.1
21(木) 第3木曜日は琉球料理の日	豊見城産ミニトマト2個、アーサ入り厚焼き卵、大根の煮つけ、ごはん、牛乳	557/26.5/15.4	649/29.6/16.4
22(金)	黒糖まんじゅう、きのこスパゲティ、魚のアーモンドフライ、牛乳	619/29.9/20.9	698/34.3/23.9
25(月)	ニューサマーオレンジ、五目きんぴら、わかめごはん、さつまいも汁、牛乳	571/26.4/13.3	673/30.1/14.6
26(火)	春まき、ごはん、大根のオイスターソース炒め煮、牛乳	611/23.2/22.3	702/26.6/21.7
27(水)	無えんせきアセロラ、ウィンナーのチリビーンズソースかけ、パンにはさんで食べましょう、コッペパン(スライス)、白菜とコーンのクリーム煮、牛乳	638/26.6/21.2	709/29.1/22.9
28(木)	さつまいも天ぷら(中学校のみ)、魚の天玉揚げ、沖縄そば(めん)、肉野菜そば汁(具)、牛乳	568/31.7/19.3	757/38.2/24.3
29(金) 昭和の日	昭和の日		

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう★  
 ☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。

