



4月の予定献立表

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
座安小	501	伊良波中	865
上田小	780	給食センター	50
伊良波小	754	合計	8,097

⑦アレルギー対象原材料を含みます。ア…アーモンド 牛…牛肉 ア…アサリ り…りんご
卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳製品 や…やまいも こ…こま 豆…大豆 エ…エビ
ピ…落花生(ピーナツ) 麦…小麦 加…加工ナツツ マ…マンゴー 豚…豚肉 イ…イカ
鶏…鶏肉 ぜ…ゼラチン も…もも パ…パイン さ…さば バ…バナナ

材料と体内ではたらし	
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。

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！

4月 栄養指導目標

- ～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

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及ばしい食習慣を養うこと。</p>	<p>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。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>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。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	<p>⑧食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>

正しいマナーで楽しい給食!

楽しい食事には、正しいマナーも大切です。給食時間を楽しみ、ごために、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びた状態です。
- ☆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。



- ☆他人の迷惑にならないようにしましょう
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してしまうと、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。
- ☆感謝の気持ちを忘れないようにしましょう
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。

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、美味しく安心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、食育を学んでいってほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも子どもたちと給食について話し合ってみてください。

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	赤	黄	緑
8(月)	いわし梅煮 ごはん 野菜チャンプルー 牛乳	牛乳、豚肉、ちきあげ、ポークソーセージ、あつあげ、いわし、かつおぶし	こめ、大豆油、グラニュー糖、でんぷん、水あめ	にんじん、もやし、キャベツ、にら、にんにく、うめぼし
9(火)	パッションフルーツゼリー カレーうどん ごはん 牛乳	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、鶏肉	小麦粉、大豆油、マーガリン、パン粉、でんぷん、パッションフルーツゼリー	にんじん、たまねぎ、ごまつな、長ねぎ、にんにく、ごぼう
10(水)	おめでとうデザート クープイリチー ごはん 牛乳	牛乳、豚肉、ふたなかみ、こんぶ、かまぼこ	こめ、大豆油、三温糖、おめでとうデザート	たまねぎ、もやし、干しいたけ、ねぎ、しょうが、にんじん、たけのこ、こんにやく
11(木)	親子丼 ごはん シブイのみそ汁 牛乳	牛乳、豚肉、とうふ、みそ、鶏肉、かまぼこ、たまご	こめ、大豆油、三温糖、でんぷん	とうがん、長ねぎ、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース
12(金)	かぼちゃ挽肉フライ ごはん 豚肉としらたき炒め 牛乳	牛乳、豚肉、厚揚げ	こめ、大豆油、三温糖、ラード、パン粉、でんぷん、小麦粉	しらたき、にんにく、たまねぎ、にんじん、白米、パクチョイ、かぼちゃ
15(月)	ひじきの五目炒め ごはん 鶏ごぼう汁 牛乳	牛乳、鶏肉、豚肉、ひじき	こめ、ごま油	ごぼう、だいこん、しめじ、長ねぎ、キャベツ、あお豆、糸こんにゃく、にんにく、にんじん、ミニトマト
16(火)	揚げギョウザ ごぼう汁 ごぼう汁 牛乳	牛乳、豚肉、とうふ、みそ	こめ、大豆油、でんぷん、三温糖、小麦粉	だいこん、にんじん、たまねぎ、にら、干しいたけ、たけのこ、しょうが、キャベツ、ねぎ、にんにく
17(水)	スクランブルエッグ ごはん コッパン 牛乳	牛乳、脱脂粉乳、とり、たまご、ベーコン、ひよこまめ、チーズ、バター、チーズ	こむぎこ、グラニュー糖、じゃがいも、ショートニング、マーガリン、生クリーム、大豆油	たまねぎ、かぼちゃ、にら、トマト、あお豆、ごまつな、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン
18(木)	モンクグー ごはん アーサ汁 牛乳	牛乳、豚肉、とうふ、豚肉、かまぼこ、油揚げ	こめ、三温糖、大豆油	とうがん、長ねぎ、干しいたけ、だいこん、にんじん、からし菜
19(金)	からし菜炒め 納豆の豆・麦 ごはん 牛乳	牛乳、ちくわ、とうふ、ツナ、ベーコン、あつあげ、なつとう	こめ、大豆油	えのきたけ、しめじ、にんじん、長ねぎ、たまねぎ、もやし、からし菜
22(月)	もずく丼 ごはん みそ汁 牛乳	牛乳、豚肉、ハム、豚肉	こめ、はるさめ、ごま油、三温糖、でんぷん	干しいたけ、パクチョイ、にんじん、ごぼう、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、たけのこ
23(火)	チンジャオロース ごはん 春雨スープ 牛乳	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、ベーコン、鶏肉、大豆、ひよこまめ	こむぎこ、グラニュー糖、大豆油、三温糖、じゃがいも、ショートニング、アーモンド、オリゴ糖	ごまつな、にんじん、しめじ、コーン、トマト、たまねぎ、あお豆、にんにく
24(水)	チキと野菜のトマト煮 あげパン ごはん 牛乳	牛乳、豚肉、たまご	こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、でんぷん	にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、糸こんにゃく、グリーンピース、コーン、たけのこ、しいたけ
25(木)	五目卵焼き 肉じゃが 牛乳	牛乳、鶏肉、ひよこまめ、赤いんげん豆、青えんどう豆、脱脂粉乳	こめ、じゃがいも、マーガリン、ごまこ、大豆油、生クリーム、水あめ、カナルゼリー、豆乳ゼリー	にんじん、たまねぎ、あお豆、にんにく、もち、パイン、みかん
26(金)	フルーツパンチ ごはん ピーズカレー 牛乳	牛乳、鶏肉、ひよこまめ、赤いんげん豆、青えんどう豆、脱脂粉乳	こめ、じゃがいも、マーガリン、ごまこ、大豆油、生クリーム、水あめ、カナルゼリー、豆乳ゼリー	にんじん、たまねぎ、あお豆、にんにく、もち、パイン、みかん

平成31年度も、おいしく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一同がんばりますので、よろしくお願いたします(*^*)v完食を目指して、お友だちと楽しい給食時間を過ごそう!