

# 令和8年 4月の予定献立表



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



糸満学校給食センター  
TEL: 098-994-5800

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。  
※魚、肉類(鶏・牛・豚)など骨がある食材や丸くてツルツルした食材はよくかんで気をつけて食べましょう  
※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ください。

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	<h2>入学・進級おめでとう</h2> <p>春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。 糸満市給食センターでは所長1名・係長1名・県栄養士3名 委託栄養士1名・調理員38名で市内16の小中学校、 合わせて約7100食の給食を提供しています。今年度も給食時間が 心待ちになるような、おいしい魅力ある給食づくりに努めていきたく 思います。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いします。</p> <p>よろしくお願いします!</p>		<h2>今月の糸満産やさい</h2> <p>〇こまつな 〇にんじん 〇キャベツ 〇きゅうり 〇からし菜</p>		<h3>10(金) 新学期スタート!</h3> <p>ごまドレッシング</p> <p>鉄カルサラダ</p> <p>むぎごはん チキンカレー</p>
	<h3>13(月) イナムドゥチについて</h3> <p>おいおいデザート</p> <p>たまなーちゃんぷー</p> <p>ごはん イナムドゥチ</p>	<h3>14(火) ビーフンってなに?</h3> <p>チーズ</p> <p>ブロッコリーソテー</p> <p>こくとうパン ビーフンスープ</p>	<h3>15(水)きれいに手を洗おう!</h3> <p>ごはん</p> <p>ツナそぼろどん</p> <p>ごはんと どうがンの みそしる</p>	<h3>16(木) 琉球料理の日</h3> <p>こくとう 黒糖ちんすこう</p> <p>せんぎりいりちー</p> <p>ごはん ゆしどうふ (アーサイリ)</p>	<h3>17(金)ハヤシライスについて</h3> <p>かん</p> <p>パイン缶</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</p>
	<h3>20(月) もずくの日について</h3> <p>ごはん</p> <p>やきにくどん</p> <p>むぎごはん</p> <p>レモンゼリー</p> <p>もずくの すましじる</p>	<h3>21(火) サバの栄養</h3> <p>さばのゆずみそに</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p>	<h3>22(水)紅芋ってどんないも?</h3> <p>ハンバーグの ハワイアンソースかけ</p> <p>べに 紅いもパン コーンスープ</p>	<h3>23(木)カエリってどんな魚?</h3> <p>こざかな 小魚のみつがらめ</p> <p>なっとう スティック納豆</p> <p>ぶたにくと ごはん しらたきいため</p>	<h3>24(金) 大豆のパワー</h3> <p>げんき</p> <p>ソファール元気ヨーグルト</p> <p>ミートスパゲティ</p> <p>かぼちゃコロッケ</p>
	<h3>27(月) にんじんの栄養</h3> <p>きよみオレンジ1/4</p> <p>ひじきいため</p> <p>しそごはん つくねじる</p>	<h3>28(火) 糸満産のきゅうり</h3> <p>わふうドレッシング</p> <p>きゅうりとツナのサラダ</p> <p>げんまい 玄米ごはん マーボーとうふ</p>	<h3>4月の欠食予定</h3> <p>10日(金) 新小1年・新中1年なし 20日(月) 真壁小・兼城中なし 28日(火) 光洋小なし 30日(木) 米須小・真壁小なし</p>		<h3>30(木) グル昆ってどんな魚?</h3> <p>なんばんつ</p> <p>グル昆の南蛮漬け</p> <p>めん ラーメン(麺) みそラーメン汁</p>



## 給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、 机の上を片付け ましょう。</p>	<p>手をきれいに洗 いましょう。</p>	<p>給食当番は 身支度を整え、 健康チェックを しましょう。</p>
<p>協力して準備を しましょう。</p>	<p>全員の給食が そろったら、 「いただきます」 をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、 持てる食器は 手に持って 食べま しょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい 大きさにして、よくかんで 食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わる ようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱 いましょう。</p>

## 「学校給食」は生きた教材です!

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持、増進をはかり、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられています。

### 給食には、たくさんの学びが詰まっています...

- 栄養バランス
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食の喜び・楽しさ
- 食の種類のや特徴
- 感謝の心
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 食料の生産・流通・消費
- 日本の伝統行事と行事食

※魚や肉には骨がついていることがあります。よく噛んで食べましょう。