



4月の予定献立表

小学校別内訳			
上田小	991	豊見城中	1014
長嶺小	564	長嶺中	624
座安小	513	伊良波中	580
豊見城小	706	豊崎中	405
伊良波小	515	給食センター	59
とよみ小	704		
豊崎小	747		
ゆたが小	745	★合計	8167

学校給食の栄養基準			
小学校	650kcal	21.1-32.5g	14.4-21.7g
中学校	830kcal	27.0-41.5g	18.4-27.7g

※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「食品詳細献立表」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、よくかんで気をつけて食べましょう。

入学・進級おめでとう

ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は新しい生活へ期待に胸膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。
 今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

●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
- 食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食
- 食品の種類や特徴
- 感覚の心
- 食料の生産・流通・消費

給食の決まり ☆ 食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。	手をきれいに洗いましょう。	給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。
協力して準備をしましょう。	全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。	姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。
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。	時間内に食べ終わるようにしましょう。	食器は大切に扱きましょう。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

14(月) 入学おめでとう ぶどうゼリー(小1・中1のみ) 牛乳 だいこんのレモンづけ ごはん チキンカレー	15(火) 食べる時の姿勢 春雨のちゅうかサラダ ごはん マーボーだいこん	16(水) 手をきれいに洗おう オレンジ(1/4) 牛乳 チキンてりやきパティ バーガーパン キャベツのクリーム煮	17(木) 第三木曜日は琉球料理の日 ぶどうゼリー 牛乳 クービリチー ごはん なかみ汁	18(金) 食育の日(カミカミ献立) 菜の花のアーモンドあえ 牛乳 おやこ丼 ごはん おやこ丼の具
21(月) わかめの栄養 ピビンバ(具) 牛乳 かけて食べるごはん わかめスープ	22(火) 豊見城産ミニトマトについて ミニトマト(小1個・中2個) 牛乳 いわしのしょうが煮 ごはん につけ	23(水) バナナについて バナナ 牛乳 スパゲティナポリタン メンチカツ	24(木) 生活リズムを整える フータシャー 牛乳 ごはん ゆしどうふ	25(金) たまごについて 千草やき 牛乳 ごはん 肉じゃが

28(月) たけのこについて 魚のシークワサーソースかけ 牛乳 たきこみごはん(小学校) じゃがいものみそ汁 たけのこごはん(中学校)	29(火) 昭和の日 しょうわ ひ	30(水) キャベツについて コールスローサラダ 牛乳 きなこあげパン(中学校) コッペパン(小学校) ポークビーンズ
--	----------------------	---

春の食べもの3択クイズ

Q1 次のうち、葉の部分を食べる野菜はどれ?
 ① たまご ② たけのこ ③ フロッコー

Q2 パセリやキャベツに多くふくまれるビタミンCには、主にどんな働きがある?
 ① 歯や歯茎を丈夫にする ② 骨や歯を丈夫にする ③ 腸のエネルギーになる

Q3 湯からとってきたばかりのワカメはどれ?
 ① ② ③

Q4 漢字で魚頭に「鯉」、尾に「鱈」と書く魚はどれ?
 ① アジ ② サワラ ③ カサゴ

【たえ】
 Q1 ② (②はき、③は花の部分) Q2 ① Q3 ③ (①はコンブ、②はヒジキ)
 Q4 ② (①は鯉、③は鱈)

食べ物の3つの色のなかまわけ

3つ色の食べものを食べて元気な体をつくらう!

きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま

★子どもたちの健全な成長のため、学校給食では様々な食材を活用しています。よくかんで食べるよう心がけましょう★
 ☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります☆

令和7年4月 食品詳細献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

表示義務(特定原材料)7品目	
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに	
その他	
大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、山芋、くるみ、カシューナッツ、ごま、パイン、マンゴー、メロン、アーモンド、まぐろ、牛肉	

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。
 ※食材や調味料等について、()内にアレルギー食材の記載しています。
 ※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。
 ※アーサー・もずくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。
 ※カワハギ、海鰻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。
 ※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は卵抜きを使用しています。卵入りを使用する際は、下記の表に記載します。
 ※大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。
 ※給食で使用しているてん粉の原料はじゃがいもを記載しています。その他の食材由来のてん粉を使用する際には、下記の表に記載します。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるもとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料
10	木	ごはん なかみ汁 クワイリチー ぶどうゼリー	豚肉,豚中身 豚肉,こんぶ,かまぼこ	こめ 大豆油	しいたけ,コンニャク,しょうが 切干大根,にんじん,こんにゃく ぶどう果汁	ポークエキス(鶏,豚) ポークエキス(鶏,豚)
11	金	ごはん 親子丼 菜の花のアーモンドあえ	鶏肉,卵,かまぼこ とりささみ	こめ 大豆油 アーモンド	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,長ねぎ 菜の花,白菜,もやし	
14	月	ごはん チキンカレー 大根のレモンづけ ぶどうゼリー(小1・中1のみ)	鶏肉,鶏レバー	こめ じゃがいも,米粉,大豆油,乳なし マーガリン(豚・大豆)黒糖	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,ブロッコリー,にんにく,トマト 大根,きゅうり,レモン果汁 ぶどう果汁	チャツネ(りんご) チキンブイオン(鶏)
15	火	ごはん マーボー大根 春雨の中華サラダ バーガーパン キャベツのクリーム煮 チキン照焼パティ オレンジ	豚肉,高野豆腐,厚揚げ,みそ とりささみ 脱脂粉乳 鶏肉,無塩せきベーコン(豚),白 花豆 白いんげん豆,豆乳 鶏肉,大豆	こめ ごま油,大豆油,てん粉 小麦粉,ショートニング じゃがいも,大豆油,米粉,乳なし マーガリン(豚・大豆) パン粉(小麦),水あめ,コーン スターチ,植物油	大根,にんじん,たまねぎ,たけの こ,にら,しいたけ,しょうが きゅうり,もやし,にんじん	マーボー豆腐の素(加工肉,小麦, 大豆,牛肉,豚肉,セリソウ,ご ま),オイスターソース(加工肉,加工肉, 加工肉),ポークエキス(鶏,豚)
16	水	ごはん シカムウドチ タマナーチャンプルー	豚肉,かまぼこ 豚肉,かまぼこ,豆腐,かつおぶし	こめ 大豆油	大根,こんにゃく,しいたけ,しょうが にんじん,キャベツ,もやし,小松 菜,にんにく	ポークエキス(豚,鶏)
17	木	ごはん さつま汁 五目きんぴら ゴマなしミニフッシュ	鶏肉,豆腐,みそ 豚肉,油揚げ(大豆) かたくちイワシ	こめ 里芋 ごま,ごま油,大豆油 てんぷん(とうもろこし)	にんじん,だいこん,長ねぎ ごぼう,こんにゃく,にんじん,ピー マン	チキンブイオン(鶏)
18	金	ごはん わかめスープ ピピンパ	鶏肉,わかめ,ちくわ 豚肉,高野豆腐,みそ	こめ てん粉,ごま油 大豆油,ごま油,白ごま,てん粉	にんじん,えのき,長ねぎ 小松菜,にんじん,もやし,にんに く,しょうが	チキンブイオン(鶏) テンメンジャン(大豆,小麦)
21	月	ごはん 煮つけ いわしのしょうが煮 ミニトマト	鶏肉,ポーク(豚・鶏),厚揚げ(大 豆),昆布,かまぼこ いわし	こめ 大豆油 てんぷん	こんにゃく,にんじん,大根,小松菜 しょうが トマト	
22	火	ごはん スパゲティナポリタン 彩り野菜のメンチカツ バナナ	豚肉,ウインナー(豚) 鶏肉,豚肉,大豆	こめ 大豆油 大豆油,パン粉(小麦),てんぷ ん,米粉	にんじん,たまねぎ,マッシュルー ム,ピーマン,トマト,にんにく たまねぎ,にんじん,えだまめ,コー ン,キャベツ,しょうが バナナ	チキンブイオン(鶏)
23	水	ごはん ゆし豆腐 フータシヤー	ゆし豆腐,アーサ ふ(小麦,大豆),卵,ツナ,ポーク(豚,鶏)	こめ 大豆油	ねぎ にんじん,キャベツ,にら	ポークエキス(鶏,豚)
24	木	ごはん 肉じゃが 千草焼き	豚肉,油あげ(大豆) たまご,鶏肉,チーズ(乳)	こめ 大豆油,じゃがいも 大豆油,てんぷん	にんにく,にんじん,たまねぎ,えだ 豆,こんにゃく たまねぎ,にんじん,ほうれん草,し いたけ	
25	金	ごはん たけのごはん(中学校) 炊き込みごはん(小学校) じゃがいものみそ汁 魚のシークワーサーソースかけ コッペパン(小学校)	鶏肉,ちくわ,油揚げ(大豆) 鶏肉,油揚げ(大豆) 豚肉,豆腐,みそ シルバー	こめ,大豆油 こめ,大豆油 じゃがいも てん粉,米粉,大豆油	しいたけ,たけのこ,にんじん,ねぎ たけのこ, たまねぎ,にんじん,小松菜,えのき シークワーサー果汁	チキンブイオン(鶏) ポークエキス(豚)
28	月	ごはん きなこ揚げパン(中学校) ポークピーンズ コールスローサラダ	豚肉,大豆,ポークピーンズ(大豆・ 小麦・豚肉)	こめ 大豆油 じゃがいも,大豆油	たまねぎ,トマト,にんじん,セロリ, マッシュルーム,にんにく キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん	大豆由来成分 大豆由来成分 ポークエキス(鶏,豚),トマトソース(大豆)
30	水	ごはん ゆし豆腐 フータシヤー	ゆし豆腐,アーサ ふ(小麦,大豆),卵,ツナ,ポーク(豚,鶏)	こめ 大豆油	ねぎ にんじん,キャベツ,にら	ポークエキス(鶏,豚)