



4月の予定献立表

◇学校別内訳◇			
上田小	991	豊見城中	1,014
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	742		
ゆたか小	752	★合計	8,169

学校給食の栄養基準量(7割)	学校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
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。

ご入学・ご進級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。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、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、よろしくお願いいたします。

給食当番の決まりを守ろう

トイレは身じたくを整える前に済ませる。	爪は短く切っておく。	手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。	体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。
清潔な給食着を身につける。	髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまう。	マスクで鼻と口をおおう。	
重いもの、熱いものは協力して運ぶ。	食器や食器がこなどを床に置かない。	一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。30人分なら... 10分	汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 伝統行事や行事食
- 日本や世界の食文化
- 地域の産業
- 環境への配慮
- 感謝の心 など

9(木) 進級おめでとう	10(金) すきらいなく食べよう
おいわいゼリー クービイリチー ごはん 牛乳 なかみ汁	バナナ キムチあえ ぶた丼 ごはん ぶた丼の具 牛乳

13(月) 入学おめでとう おいわいゼリー(小1・中1のみ) 大根サラダ ごはん チキンカレー 牛乳	14(火) 食べる時の姿勢 五目きんぴら ごはん さつま汁 牛乳	15(水) 手をきれいに洗おう いちごジャム オムレツ コッペパン キャベツのクリーム煮 牛乳	16(木) 第3木曜日は琉球料理の日 タマナーチャンプルー ごはん イナムドゥチ 牛乳	17(金) 魚の栄養 オレンジ いわしのトマト煮 ごはん ぶた肉としらたぎため 牛乳
20(月) 生活リズムを整えよう バンサンスー ごはん マーボーとうがん 牛乳	21(火) よくかんで食べよう レモンゼリー フータシヤー ごはん ゆしどうぶ 牛乳	22(水) 大豆について ひじきチーズサラダ 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 牛乳	23(木) りんごについて りんご せんぎりイリチー ごはん クーリジシ 牛乳	24(金) もずくの栄養 もずく丼 もずく丼の具 ごはん かしわ汁 牛乳
27(月) おはしを正しく持とう ミニトマト(小1個・中2個) 千草焼き ごはん 煮つけ 牛乳	28(火) スパゲティナポリタンについて 野菜コロケ スパゲティナポリタン 花野菜サラダ 牛乳	29(水) しょうわひ 昭和の日	30(木) 菜の花について 菜の花の酢みそあえ アジフライ ごはん けんちん汁 牛乳	はるあじ 春の味 ポクは春だけの特別なキャベツだよ 春の間は収穫する キャベツの味を味わおう ふっつうのキャベツはみずみずしくってやわらかいんだよ 春の味を楽しんでね! Yummy!

安全においしく給食を食べるための約束

給食の前に気をつけること 教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。 ★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。	手をせっけんできれいに洗きましょう。 ★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。	給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。 ★立ち歩く、ほごりかいたり、ぶつかってこぼしたりするかもありません。	食べるときに気をつけること 姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。 ★足を組んだり、犬食いになりたくないようにしましょう。	食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。 ★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。	食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。 ★食べ物を吹き込むと危険です。
--	--	--	---	--	---

★学校給食は皆さまが納める給食費からつくられます。納付期限は毎月10日となっております★

☆毎月10日までに納めるようにしましょう☆