

令和3年 4月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

渡嘉敷村学校給食共同調理場

食品群	体内でのはたらき
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	体の調子をととのえる

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

こ ん だ て	ご入学おめでとう ございます 		7(水)ペロリ賞リクエスト献立 両小1年、中1欠食 ぎゅうにゅう くろまいごはん ★ロースカツ(阿小4年リクエスト) キャベツのごますあえ ★なかみじる(阿小くまのみリクエスト) シークアーサーゼリー	8(木)ペロリ賞リクエスト献立 阿小1年欠食 ぎゅうにゅう スパゲティーミートソース ブロッコリーサラダ ★やきプリンタルト(渡小5・6年リクエスト)	9(金) ぎゅうにゅう さんしょくどん アスパラのしらあえ そうめんじる
あ か き			牛乳、とんかつ(小麦、豚肉、大豆)、なかみ(豚)、豚肉 [米]、黒米、大豆油(大豆)、さとう、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豚レバー スパゲッティ(小麦)、こめ油、さとう、ごま	牛乳、鶏肉、全卵、豆腐(大豆)、白みそ(大豆) [米]、麦、こめ油、さとう、ごま、そうめん(小麦)
み ど り			キャベツ、きゅうり、にんじん、こんにゃく、しいたけ、しょうが、シークワサー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、トマト、ブロッコリー、きゅうり、ごぼう	たまねぎ、しょうが、にんじん、グリーンアスパラ、しいたけ、こねぎ
小 学 校			C 621 P 25.6 F 19 C 800 P 31.2 F 21.4	C 681 P 25.7 F 23.4 C 805 P 30.2 F 25.7	C 651 P 28.9 F 22.4 C 833 P 34.3 F 25.4
中 学 校					
こ ん だ て	12(月) ぎゅうにゅう わかめごはん いりどり バンウースー だいこんのみそしる りんご	13(火) ぎゅうにゅう なかよしパン いかカレーサラダ かぼちゃのシチュー バナナ	14(水)旧3/3浜下り 阿小欠食 ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが スヌイのすのもの とうがんのみそしる ミニフィッシュ	15(木)浜下り行事食 (毎月第3木曜琉球料理の日) ぎゅうにゅう ゆしどうふそば あおなのツナあえ ★サングワチグワシ (旧暦3月3日行事食)	16(金) ぎゅうにゅう ピラフ しまざかなのカラフルやき ミックスビーンズのサラダ じゃがいもとアーサのスープ
あ か き	牛乳[わかめ]、鶏肉、卵、揚げ(大豆)、ハム(卵抜)、全卵、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、イカ、鶏肉、白花生、白いんげん豆	牛乳、豚肉、もずく、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)、[かたくちいわし]	牛乳、ゆしどうふ、かまぼこ(卵抜)、全卵、ツナ	牛乳、鶏肉、ハム(卵抜)、しいら、チーズ(乳)、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、アーサ
み ど り	[米]、[上白糖]、ごま、こめ油、さとう、春雨、ごま油	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、こめ油、じゃがいも、バター[黒砂糖]	[米]、麦、じゃがいも、こめ油、さとう、[ごま]、上白糖、でん粉	沖縄そば(小麦)、こめ油、ごま、さとう、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)	[米]、こめ油、バター、さとう、じゃがいも、でん粉
小 学 校	C 624 P 25.2 F 16.5 C 812 P 30.5 F 18.5	C 633 P 27.5 F 19.9 C 800 P 33.5 F 24.7	C 588 P 25 F 13.9 C 755 P 29.2 F 15.3	C 658 P 30.3 F 23.1 C 819 P 37.8 F 26.7	C 610 P 32.3 F 19 C 783 P 39.1 F 21.5
中 学 校					
こ ん だ て	19(月)地場産物使用献立 (毎月19日は食育の日) ぎゅうにゅう ★渡嘉敷おかずみそのおにぎり しまざかなのアーサあんかけ ごもくきんぴら はるやさいのみそしる	20(火) ぎゅうにゅう チキンカレー アーモンドあえ ふくしんづけ りんご	21(水) ぎゅうにゅう あさりごはん きびなごのからあげ あまずあえ なめこのみそしる	22(木) ぎゅうにゅう ねじりパン ポークビーンズ パパイアサラダ マッシュルームスープ ネーブルオレンジ	23(金) ぎゅうにゅう げんまいいりごはん あげだしどうふ ひじきのわふうサラダ あさりのみそしる しらたまフルーツ
あ か き	牛乳、しいら、アーサ、豚肉、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、鶏肉、ハム(卵抜)	牛乳、あさり、鶏肉、油揚げ(大豆)、きびなご、わかめ、しらす干し、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、大豆、豚肉、ツナ、鶏肉、白花生、白いんげん豆	牛乳、豆腐(大豆)、ひじき、鶏肉、あさり、麦みそ(大豆)
み ど り	[米]、でん粉、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、さとう、こめ油、ごま、ごま油、じゃがいも	[米]、麦、じゃがいも、こめ油、アーモンド、さとう	[米]、こめ油、さとう、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、ごま	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、じゃがいも、こめ油、小麦粉(小麦)、バター	[米]、玄米、ごま、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、ごま油、白玉団子
小 学 校	C 632 P 29 F 16.3 C 809 P 35.3 F 18.4	C 634 P 21.9 F 17.7 C 813 P 26.3 F 19.8	C 583 P 30.9 F 16.8 C 740 P 37.6 F 20.3	C 620 P 27.6 F 20.1 C 774 P 34.5 F 24.3	C 657 P 26.7 F 19.1 C 853 P 33 F 22.3
中 学 校					
こ ん だ て	26(月) ぎゅうにゅう もちきびごはん とうがんのちゅうかに あおのりポテトビーンズ ワンタンスープ ニューサマーオレンジ	27(火) ぎゅうにゅう アーサぞうすい ふかしいも タマナーチャンプルー スナックアーモンド	28(水) ぎゅうにゅう メロンパン ぶたしゃぶサラダ ヌードルスープ ネーブルオレンジ	29(木) 昭和の日	30(金) 渡小欠食 ぎゅうにゅう むぎごはん ちきあぎ やさいのみそかけ じゃがいものみそしる ルビーグレープフルーツ
あ か き	牛乳、豚肉、麦みそ(大豆)、豆腐(大豆)、大豆、青のり、鶏肉	牛乳、アーサ、鶏肉、麦みそ(大豆)、豆腐(大豆)、豚肉、糸けずり	牛乳、脱脂粉乳、全卵、豚肉、無塩せきペーコン(卵抜)		牛乳、すけとうだらずみり(卵抜)、もずく、全卵、豚肉、わかめ、麦みそ(大豆)
み ど り	[米]、もちきび、こめ油、でん粉、ごま油、じゃがいも、大豆油(大豆)、ワンタンの皮(小麦)	[米]、麦、さつまいも、こめ油、アーモンド	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、小麦粉(小麦)、バター、こめ油、ごま、スパゲッティ(小麦)		[米]、麦、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、こめ油、じゃがいも
小 学 校	C 645 P 27 F 20.1 C 830 P 32.2 F 22.7	C 604 P 27.6 F 25.7 C 743 P 32.2 F 28.2	C 572 P 23.1 F 21.1 C 716 P 28.2 F 25.2		C 648 P 29.1 F 18.5 C 826 P 34.9 F 20.9
中 学 校					