

令和4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
家庭・学級においても毎日確認してください。

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

渡嘉敷村学校給食共同調理場

TEL: 098-987-2452

FAX: 098-987-2452

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

こ ん だ て	 「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。			7(木) 進級・入学祝献立 ぎゅうにゅう くろまいごはん クーブイリチー スーナー なかみじる フルーツゼリー	8(金) ぎゅうにゅう むぎごはん マンビカーフライのタルタルソースかけ あおなのツナあえ だいこんのみそしる ネーブルオレンジ
あか	●給食の予定●			牛乳、昆布、豚肉、かまぼこ(卵抜)、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、なかみ(豚)	牛乳、しいら、全卵、ツナ、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)
き	4月7日(木)・・・渡小1年、阿小1年、渡中1年欠食 4月8日(金)・・・阿小1年欠食			米、黒米、こめ油、さとう、ごま	米、麦、小麦粉(小麦)、パン粉(小麦、大豆)、大豆油(大豆)、大豆油、上白糖、ごま、さとう
みどり	4月11日(月)・・・幼稚園牛乳スタート(毎週火曜給食) 4月28日(木)・・・渡小欠食(遠足のため)			こんにゃく、にんじん、いんげん、しいたけ、しょうが、黄桃、洋なし、ぶどう、パイナップル、さくらんぼ	たまねぎ、ビュル、パセリ、小松菜、キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、オレンジ
小学校				C 658 P 25.5 F 24.4	C 592 P 28.2 F 19.2
中学校				C 840 P 30.8 F 27.8	C 762 P 34.4 F 21.7
こ ん だ て	11(月) 4/10冬瓜の日献立 ぎゅうにゅう もちきびごはん とうがんのちゅうかに だいがくいも すましじる りんご	12(火) ぎゅうにゅう チキンカレー キャベツのごまあえ 渡嘉敷産ミニトマト ミニフィッシュ	13(水) ぎゅうにゅう アーサぞうすい スルルーのあまから タマナーチャンプルー ネーブルオレンジ	14(木) ぎゅうにゅう ねじりパン ポテトグラタン こまつなのアーモンドあえ しろいんげんまめのスープ ルビーグレープフルーツ	15(金) ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ごぼうサラダ バナナ
あか	牛乳、豚肉、麦みそ(大豆)、豆腐(大豆)	牛乳、鶏肉、かたくちいわし	牛乳、アーサ、全卵、鶏肉、麦みそ(大豆)、きびなご、豆腐(大豆)、豚肉、糸けずり	牛乳、脱脂粉乳、無塩せきウインナー(卵抜)、チーズ(乳)、ハム(卵抜)、白いんげん豆、無塩せきベーコン(卵抜)	牛乳、豚肉、豚レバー、ハム(卵抜)
き	米、もちきび、こめ油、でん粉、ごま油、さつまいも、大豆油(大豆)、さとう、水あめ、ごま	米、麦、じゃがいも、こめ油、ごま、さとう、上白糖、でん粉	米、麦、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、水あめ、ごま、こめ油	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(乳)、パン粉(小麦、大豆)、アーモンド	こめ油、さとう、大豆油、上白糖、ごま
みどり	とうがん、たまねぎ、しょうが、にんにく、たけのこ、きくらげ、あお豆(大豆)、えのきたけ、カイワレ、りんご	にんじん、たまねぎ、にんにく、ブルーン、キャベツ、きゅうり、ミニトマト	えのきたけ、キャベツ、こねぎ、にんじん、にら、オレンジ	たまねぎ、パセリ、きゅうり、にんじん、小松菜、キャベツ、ルビーグレープフルーツ	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、ごぼう、きゅうり、バナナ
小学校	C 645 P 21.8 F 19.3	C 579 P 21.9 F 14.9	C 541 P 32 F 21.8	C 639 P 24.8 F 26.8	C 688 P 24.9 F 27
中学校	C 821 P 26.1 F 21.5	C 746 P 25.9 F 16.5	C 688 P 38.5 F 26.1	C 741 P 28.2 F 31.1	C 830 P 29.7 F 31.4
こ ん だ て	18(月) 寄贈モズク活用献立 ぎゅうにゅう もずくどん あおのりポテトビーンズ にらたまスープ	19(火) 毎月19日食育の日 ぎゅうにゅう もちきびごはん あげどうふのとかしきみそかけ しらすあえ アーサじる りんご	20(水) ぎゅうにゅう メロンパン いかカレーサラダ コーンスープ ネーブルオレンジ	21(木) 毎月第3木曜琉球料理の日 ぎゅうにゅう やさいそば クミアンダーギー (渡嘉敷島の郷土菓子) ニューサマーオレンジ	22(金) ぎゅうにゅう たけのこごはん もずくのすりみあげ だいこんのゆかりあえ そうめんじる
あか	牛乳、もずく、豚肉、大豆、青のり、全卵、絹ごし豆腐(大豆)	牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、大豆、しらす干し、アーサ	牛乳、脱脂粉乳、イカ、白花生、白いんげん豆	牛乳、チキアギ(卵抜)、豚肉	牛乳、鶏肉、油揚げ(大豆)、すけとうだらすりみ(卵抜)、もずく、全卵
き	米、麦、さとう、でん粉、ごま油、こめ油、じゃがいも、大豆油(大豆)	米、もちきび、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、こめ油、ごま油	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、メロン皮シート(乳・卵・小麦)、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、こめ油、でん粉	大豆油、こめ油、紅芋、もち粉、さとう、大豆油(大豆)	米、さとう、こめ油、でん粉、大豆油(大豆)、上白糖、ごま、そうめん(小麦)
みどり	にんじん、たまねぎ、小松菜、にんにく、にら	にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、小松菜、にんじん、もやし、えのきたけ、りんご	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、パセリ、オレンジ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、にんにく、しょうが、こねぎ、ニューサマーオレンジ	たけのこ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にら、だいこん、きゅうり、うめ、しそ、こねぎ、しょうが
小学校	C 628 P 26.5 F 22.5	C 644 P 28.4 F 23.3	C 690 P 24.2 F 24.5	C 608 P 23.4 F 21.6	C 562 P 24.8 F 15.8
中学校	C 812 P 31.6 F 25.6	C 844 P 34.9 F 28.1	C 825 P 28.7 F 28	C 734 P 28.1 F 25	C 710 P 30.4 F 17.9
こ ん だ て	25(月) ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが わふうサラダ とうふのみそしる	26(火) ぎゅうにゅう なかよしパン ポークビーンズ はるさめサラダ たまごとトマトのスープ ネーブルオレンジ	27(水) ぎゅうにゅう もちきびごはん ちぐさやき きりぼしだいこんいため わかめのみそしる りんご	28(木) ぎゅうにゅう チーズライス しまぎかなのカレームニエル ビーンズサラダ もやしのコンソメスープ	
あか	牛乳、豚肉、昆布、しらす干し、全卵、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、大豆、豚肉、ハム(卵抜)、鶏肉、全卵	牛乳、全卵、ひじき、豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、わかめ、麦みそ(大豆)	牛乳、無塩せきウインナー(卵抜)、チーズ(乳)、しいら、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、無塩せきベーコン(卵抜)、しらす干し	
き	米、麦、じゃがいも、こめ油、ごま油、さとう	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、じゃがいも、こめ油、緑豆はるさめ、大豆油、上白糖	米、もちきび、こめ油、さとう、じゃがいも	米、こめ油、小麦粉(小麦)、バター(乳)	
みどり	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、こねぎ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、きゅうり、カイワレ、トマト、パセリ、オレンジ	にんじん、しいたけ、こねぎ、干切大根、たまねぎ、りんご	たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ、マッシュルーム、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、もやし、セロリ	
小学校	C 581 P 25.3 F 16.4	C 606 P 27.3 F 20.7	C 581 P 23.5 F 16.9	C 558 P 25.8 F 20.6	
中学校	C 751 P 29.9 F 18.3	C 708 P 31.9 F 23.5	C 753 P 28 F 18.9	C 722 P 31.6 F 23.5	