

令和5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	体内でのほたらき
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

		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	 入学・進級おめでとうございます  いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。 ●給食の予定● 4月7日(金).....渡小1年、阿小1年、渡中1年欠食 4月10日(月)....阿小1年欠食 4月11日(火)....幼稚園牛乳スタート(毎週火曜給食) 4月28日(金)....渡小中欠食				7(金) 入学進級祝献立 ぎゅうにゅう くろまいごはん けんさんマグロカツ きりぼしとツナのあえもの イナムドウチ いちご(渡小新3年ペロリ賞リクエスト) 牛乳、マグロカツ(小麦、大豆)、ツナ、豚肉、カステラ、かまぼこ(卵抜)、厚揚げ(大豆)、甘口白みそ(大豆) 米、黒米、大豆油(大豆)、こめ油、さとう、ごま 干切大根、小松菜、にんじん、しいたけ、こんにゃく、いちご C 673 P 28.1 F 25.1 C 853 P 34.3 F 27.8	
	あか					
	き					
	みどり					
	小学校 中学校					
こ ん だ て	10(月) ●4/10冬瓜の日 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	11(火) ぎゅうにゅう チキンカレー こまつなのアーモンドあえ バナナ	12(水) ぎゅうにゅう アーサぞうすい スルルーのあまから フータシャー フルーツゼリー	13(木) ぎゅうにゅう はいがパン しまぎかなのカラフルやき ビーンズサラダ ABCスープ ニューサマーオレンジ	14(金) ぎゅうにゅう スパゲティーミートソース おからサラダ りんご	
あか	牛乳、豚肉、麦みそ(大豆)、だいず 全粒米国産、乾、大豆、青のり、鶏肉	牛乳、鶏肉、ハム(卵抜)	牛乳、アーサ、全卵、鶏肉、麦みそ(大豆)、きびなご、豚肉	牛乳、脱脂粉乳、しいら、チーズ(乳)、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、無塩せきウインナー(卵抜)	牛乳、豚肉、鶏レバー(鶏肉)、おから、ハム(卵抜)、とりさき、寒天	
き	米、もちきび、こめ油、なたね油、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、じゃがいも、こめ油、アーモンド、さとう	米、麦、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、水、あめ、ごま、麩(小麦)、こめ油	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、小麦、はいが、こめ油、マカロニ(小麦)、じゃがいも	こめ油、上白糖、さとう、大豆油	
みどり	とうがん、たまねぎ、しょうが、にんにく、たけのこ、木くらげ、あお豆(大豆)、しいたけ、にんじん、長ねぎ	にんじん、たまねぎ、にんにく、ブルー、キャベツ、小松菜、バナナ	えのきたけ、こねぎ、しょうが、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、黄桃、洋なし、ぶどう、パイン缶、さくらんぼ	たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、パセリ、トマト、にんじん、ニューサマーオレンジ	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、きゅうり、だいこん、りんご	
小学校	C 638 P 27 F 21.4	C 625 P 22.1 F 17.7	C 575 P 32 F 21.4	C 638 P 32.2 F 23.4	C 689 P 25.7 F 30	
中学校	C 822 P 32.2 F 24.2	C 800 P 26.6 F 19.8	C 744 P 39.4 F 25.8	C 752 P 38 F 27.8	C 835 P 30.6 F 34.8	
こ ん だ て	17(月) ぎゅうにゅう わかめごはん ちくぜんに キャベツのあまずあえ あさりのみそしる しらたまフルーツ	18(火) ●4/18良い歯の日 ぎゅうにゅう なかよしパン ポークビーンズ ごぼうサラダ コーンとたまごのとりみスープ ネーブルオレンジ	19(水) 食育の日：地場産物活用献立 ぎゅうにゅう ピラフ しまぎかなのカレームニエル かいそうサラダ かぼちゃのポタージュ	20(木) 第3木曜は琉球料理の日 ぎゅうにゅう やさいそば うむくじてんぷら りんご	21(金) ●4/22(旧3・3) 浜下り行事食 ぎゅうにゅう もずくどん(渡小新2年ペロリ賞リクエスト) すましじる サングワチグワシ (浜下り行事食)	
あか	牛乳、わかめ、鶏肉、あさり、絹ごし豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、大豆、豚肉、ハム(卵抜)、全卵	牛乳、鶏肉、ハム(卵抜)、しいら、青とさかのり、赤とさかのり、粉寒天、わかめ、脱脂粉乳	牛乳、チキアギ(卵抜)、豚肉	牛乳、もずく、豚肉、全卵	
き	米、上白糖、ごま、里芋、さとう、こめ油、ごま油、白玉団子	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、じゃがいも、こめ油、大豆油、上白糖、ごま、でん粉	米、こめ油、小麦粉(小麦)、バター(乳)、こんにゃく、さとう、でん粉	大豆油、こめ油、じゃがいも 乾燥マッシュポテト、大豆油(大豆)	米、麦、さとう、でん粉、ごま油、こめ油、小麦粉(小麦)、ごま、大豆油(大豆)	
みどり	しいたけ、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく、しょうが、絹さや、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、みかん、パイン(缶詰)、黄桃、りんご	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、ごぼう、きゅうり、コーン、マッシュルーム、パセリ、オレンジ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、コーン、パセリ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、しそ、かぼちゃ	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、りんご	にんじん、たまねぎ、小松菜、にんにく、えのきたけ、カイワレ	
小学校	C 620 P 26.4 F 13.4	C 652 P 27.3 F 23.7	C 582 P 28.6 F 19	C 620 P 22.4 F 23.6	C 697 P 24.2 F 23.1	
中学校	C 795 P 31.5 F 14.5	C 755 P 31.3 F 27	C 744 P 34.2 F 21.6	C 748 P 28.1 F 28	C 889 P 29 F 26.2	
こ ん だ て	24(月) ぎゅうにゅう げんまいいりごはん にくじゃが はるさめのすのもの もずくのみそしる ミニフィッシュ	25(火) ぎゅうにゅう たけのこごはん さかなてんぷら アスパラのしらあえ じゃがいものみそしる	26(水) ぎゅうにゅう もちきびごはん せんぎりイリチー アーサイりたまごやき そうめんじる りんご	27(木) ぎゅうにゅう メロンパン いかカレーサラダ コンソメスープ ネーブルオレンジ	28(金) ぎゅうにゅう むぎごはん あげどうふのとかしきみそかけ しらすときゅうりのすのもの アーサのかきたまじる	
あか	牛乳、豚肉、ハム(卵抜)、もずく、豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)、かたくちいわし	牛乳、鶏肉、油揚げ(大豆)、まぐろ、全卵、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、わかめ、麦みそ(大豆)	牛乳、昆布、カステラ、かまぼこ(卵抜)、豚肉、全卵、鶏肉、アーサ	牛乳、脱脂粉乳、イカ、無塩せきベーコン(卵抜)	牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、大豆、わかめ、しらす干し、アーサ、全卵	
き	米、玄米、ごま、じゃがいも、こめ油、緑豆はるさめ、ごま油、さとう、上白糖、でん粉	米、さとう、こめ油、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、ごま、じゃがいも	米、もちきび、さとう、こめ油、そうめん(小麦)	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	米、麦、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、こめ油、ごま、じゃがいも	
みどり	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん、きゅうり、木くらげ、こねぎ	たけのこ、にんじん、しいたけ、グリーンアスパラ、長ねぎ	切干大根、こんにゃく、にんじん、こねぎ、きくらげ、しいたけ、しょうが、りんご	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、セロリ、パセリ、オレンジ	にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、だいこん、長ねぎ	
小学校	C 639 P 27.1 F 16.5	C 620 P 29.3 F 20.1	C 611 P 26 F 19.1	C 630 P 23.6 F 25.3	C 638 P 28 F 23.2	
中学校	C 815 P 31.9 F 18.4	C 767 P 35.8 F 22.7	C 786 P 31 F 21.6	C 752 P 28.1 F 28.9	C 838 P 34.4 F 28.1	