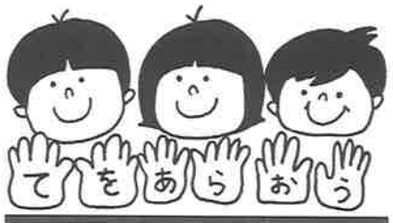
◇学校別内訳◇

上田小	827	豊見城中	870
長嶺小	571	長嶺中	616
座安小	537	伊良波中	878
豊見城小	668	とよむ教室	9
伊良波小	663	給食センター	50
とよみ小	719	合計	8078
豊崎小	904	(令和2年度3月現在の人員数です)	
ゆたか小	706		

令和３年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

4月の予定献立表



学校給食の栄養基準量	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
	小学校	650kcal	26.8g	18g
	中学校	830kcal	34.3g	23.1g

(ア)… アレルギー対象原材料を含みます。
卵…卵　オ…オレンジ　乳…乳及び乳製品　麦…小麦　ゼ…ゼラチン
鶏…鶏肉　ピ…落花生（ピーナツ）
アモ…アーモンド　や…やまいも　カシ…カシュ・ナッツ　も…もも
牛…牛肉　ご…ごま　マ…マンゴー　パ…パイン
ア…アサリ　豆…大豆　豚…豚肉　さ…さば
り…りんご　エ…エイ　イカ…イカ　バ…バナナ

材料と体内でのはたらき	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

4月 栄養指導目標

よい食べ方

正しい姿勢で、交互に食べる／よくかんで食べる／食事マナーを身につける

ご入学・ご進級おめでとうございます

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願い致します。

きちんと座って食べていますか？

背中はまっすぐかな？
ひじをついていないかな？
足はそろえて床についているかな？

茶わんと汁わんの持ち方

親指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

8（木） 始業式
牛乳
フルーツポンチ（ア豆、バ、も、り）
玄米ごはん（ア無）
ハヤシライス（ア乳、麦、豆、牛、豚、鶏、り）

赤	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、黒豆
黄	こめ、玄米、小麦粉、じゃがいも、生クリーム、大豆油、マーガリン、カクテルゼリー
緑	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、トマト、コーン、あお豆、も、アロエ、洋なし、ブドウ、パイン、チェリー

9（金）
牛乳
カップ納豆（ア麦、豆）
ごはん（ア無）
とうがんのそぼろ煮（ア麦、豆、鶏、豚、り）
魚ソーメン汁（ア麦、豆、鶏、豚、り）

赤	牛乳、もずく、魚ソーメン、豚肉、絹厚揚げ、納豆
黄	こめ、大豆油、三温糖
緑	干ししいたけ、えのき、にんじん、小松菜、ねぎ、冬瓜、あお豆

12（月） 小1・中1 給食開始
牛乳
おいわいクレープ（ア豆）
パパイヤサラダ（ア麦、豆、ゼ）
チキンカレー（ア乳、麦、豆、鶏、豚、牛、り、ゼ）
ごはん（ア無）

赤	牛乳、鶏肉、大豆、脱脂粉乳、ツナ、豆乳
黄	こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム、大豆油、三温糖、米粉
緑	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんにく、パパイヤ、きゅうり、タンカン果汁、いちごピューレ

13（火）
牛乳
やきにくどん（ア麦、豆、牛）
なめらかプリン（ア豆）
じゃがいものみそ汁（ア豆、鶏、豚）
ごはん（ア無）

赤	牛乳、ポーク、みそ、牛肉、豆乳
黄	こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、てんぷん、みずあめ
緑	玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、ごぼう、こんにゃく、小松菜、しょうが、にんにく

14（水） 浜下り（旧暦3月3日）
牛乳
サーターアンダギー（ア卵、麦、豆）
すみそあえ（ア麦、豆、ご）
あさりのすまし汁（ア麦、豆、鶏、豚、り、ア）
ちらしずし（ア麦、豆、鶏）

赤	牛乳、あさり、豆腐、油揚げ、ちくわ、わかめ、みそ、しらす、卵
黄	こめ、三温糖、ごま、小麦粉、大豆油
緑	大根、にんじん、えのき、長ねぎ、きゅうり、もやし、たけのこ、れんこん、かんぴょう、干ししいたけ、桜の花、シークヮーサーしょうが

15（木） 毎週第3木曜日は琉球料理の日
牛乳
小：さつまいもの素揚げ（ア豆）
中：さつまいも天ぷら（ア麦、豆）
もちきびごはん（ア無）
クーブイリチー（ア麦、豆、鶏、豚、り）
なかみ汁（ア麦、豆、鶏、豚、り）

赤	牛乳、豚肉、なかみ、昆布、かまぼこ
黄	こめ、あわ、大豆油、三温糖、さつまいも、小麦粉
緑	干ししいたけ、こんにゃく、しょうが、にんじん、たけのこ

16（金）
牛乳
ミニトマト（ア無）
ごはん（ア無）
肉そぼろ（ア麦、豆、豚）
アーサ汁（ア麦、豆、鶏、豚、り）

赤	牛乳、アーサ、かまぼこ、豆腐、豚肉、高野豆腐
黄	こめ、三温糖、大豆油
緑	大根、えのき、たまねぎ、にんじん、ごぼう、あお豆、しょうが、コーン、ミニトマト

19（月）
牛乳
ヨーグルト（ア乳）
かぼちゃひき肉フライ（ア麦、豆、豚）
わかめごはん（ア無）
ぶた肉のしらたき炒め（ア麦、豆、鶏、豚、り）

赤	牛乳、豚肉、厚揚げ、わかめ、ヨーグルト
黄	こめ、大豆油、三温糖、小麦粉、てんぷん
緑	たまねぎ、にんじん、白菜、パクチョイ。こんにゃく、にんにく、かぼちゃ

20（火）
牛乳
ちんすこう（ア麦、豆、豚）
からし菜イリチー（ア麦、豆、豚）
ごはん（ア無）
イナムドゥチ（ア豆、鶏、豚、り）

赤	牛乳、かまぼこ、豚肉、みそ、ベーコン、ツナ、厚揚げ
黄	こめ、大豆油、小麦粉、さとう、ラード、チョコチップ
緑	干ししいたけ、こんにゃく、からしな、小松菜、玉ねぎ、にんじん、もやし、にんにく

21（水）
牛乳
黒糖ビーンズ（ア豆）
きなこ揚げパン（ア乳、麦、豆）（仮屋小・豊見城小・とよみ小）
コッペパン（ア乳、麦、豆）（上記以外の小・中学校）
アスパラときのこのソテー（ア麦、豆、豚）
クリームシチュー（ア乳、麦、豆、鶏、豚、り）

赤	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、チーズ、きなこ、豚肉、大豆
黄	小麦粉、さとう、ショートニング、じゃがいも、生クリーム、大豆油、三温糖、マーガリン、黒糖
緑	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、アスパラ、たけのこ、しめじ、にんにく、コーン

22（木）
牛乳
ゴマなしミニフィッシュ（ア無）
ごはん（ア無）
春巻き（ア麦、豆、鶏、豚、ご）
マーボーだいこん（ア麦、豆、鶏、豚、牛、り、ゼ、ご）

赤	牛乳、豆腐、豚肉、鶏レバー、高野豆腐、みそ、鶏肉、かたくちいわし
黄	こめ、てん粉、ごま油、大豆油、小麦粉、さとう、春雨
緑	大根、たまねぎ、にら、にんじん、干ししいたけ、きくらげ、たけのこ、キャベツ、ショウガ、ニンニク

23（金）
牛乳
さばのゆずみそ煮（ア豆、さ）
麦ごはん（ア無）
塩こうじ肉じゃが（ア麦、豆、鶏、豚、り）

赤	牛乳、厚揚げ、豚肉、さば、みそ
黄	こめ、むぎ、じゃがいも、大豆油、三温糖
緑	たまねぎ、にんじん、あお豆、こんにゃく、ゆず。にんにく

26（月）
牛乳
フルーツ杏仁（ア豆、も、り）
ミートボールの酢豚風（ア麦、豆、鶏、豚）
ごはん（ア無）
きくらげの中華スープ（ア麦、豆、鶏、豚、り、ご）

赤	牛乳、あかうお、絹厚揚げ、ミートボール、豆乳
黄	こめ、大豆油、ごま油、てんぷん、三温糖、みずあめ
緑	きくらげ、えのき、たまねぎ、にんじん、小松菜、長ねぎ、ピーマン、たけのこ、しょうが、もも、あんず

27（火）
牛乳
オレンジ1/4（ア オ）
フーイリチー（ア卵、麦、豆、豚、鶏）
ごはん（ア無）
もずくのみそ汁（ア豆、鶏）

赤	牛乳、もずく、鶏肉、絹ごし豆腐、みそ。ふ（小麦）、たまご、ポーク、ツナ
黄	こめ、大豆油
緑	えのき、チンゲン菜、長ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、にら、オレンジ

28（水）
牛乳
スイートポテト（ア無）
スパゲッティー麺（ア麦、豆）
かけて食べる
ブロッコリーサラダ（ア麦、豆、ご）
ミートソース（ア麦、豆、鶏、豚、り）

赤	牛乳、豚肉、ツナ
黄	スパゲッティ麺（小麦）、大豆油、さつまいも、ごまドレッシング、てんぷん
緑	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、トマト、干ししいたけ、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン

29（木） みどりの日
給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品
野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物

30（金）
牛乳
ケチャップ（ア無）
オムライスシート（ア卵、麦、豆）
チキンライス（ア豆、鶏、豚）
県産さわらフライ（ア麦、豆）
チキンライスの上にオムライスシートをのせて下さい
ABCコンソメスープ（ア麦、豆、鶏、豚、り）

赤	牛乳、鶏肉、鶏卵、さわら、ベーコン
黄	こめ、ＡＢＣマカロニ、小麦粉、てんぷん、大豆油、さとう
緑	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、ケチャップ、トマト

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月１０日までに納めましょう★

☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。