



4月の予定献立表

◇学校別内訳◇			
上田小	991	豊見城中	1014
長瀬小	564	長瀬中	624
豊安小	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	747		
ゆたが小	745	★合計	8167

※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。

入学・進級おめでとう

◇入学・◇進級おめでとうございます。4月は新しい生活へ期待に胸膨ませる一方で、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、朝食をしっかりと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、よろしくお願いたします。

給食には、たくさんの学びが詰まっています……

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

給食の決まり ☆食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。	手をきれいに洗いましょう。	給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。
協力して準備をしましょう。	全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。	姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。
食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。	時間内に食べ終わるようにしましょう。	食器は大切に扱きましょう。

10(木) 進級おめでとう	11(金) 菜の花について
ぶどうゼリー、牛乳、クープイリチー	菜の花のアーモンドあえ、牛乳
ごはん、なかみ汁	おやこ丼
	ごはん、おやこ丼の(具)

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

14(月) 入学おめでとう	15(火) 食べる時の姿勢	16(水) 手をきれいに洗おう	17(木) 第三木曜日は琉球料理の日	18(金) 食育の日(カミカミ献立)
ぶどうゼリー(小・中のみ)、牛乳、だいごんのレモンづけ、ごはん、チキンカレー	春雨のちゅうかサラダ、マーボーだいごん	オレンジ(1/4)、牛乳、チキンてりやきパティ、バーガーパン、キャベツのクリーム煮	タマナーチャンプルー、シカムドッチ	ゴマなしミニフィッシュ、牛乳、五目きんぴら
21(月) わかめの栄養	22(火) 豊見城産ミニトマトについて	23(水) パナナについて	24(木) 生活リズムを整える	25(金) たまごについて
ピビンバ(具)、牛乳、ピビンバ(具)、わかめスープ、ごはん	ミニトマト(小1個・中2個)、牛乳、いわしのしょうが煮、ごはん、につけ	バナナ、牛乳、スパゲティナポリタン、メンチカツ	フータシヤー、牛乳、ごはん、ゆしどうふ	千草やき、牛乳、ごはん、肉じゃが

28(月) たけのこについて	29(火) 昭和の日	30(水) キャベツについて
魚のシークワーサーソースかけ、牛乳、たぎこみごはん(小学校)、たけのこごはん(中学校)、じゃがいものみそ汁	コールスローサラダ、牛乳、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	

春の食べもの3択クイズ

Q1 次のうち、葉の部分を食べる野菜はどれ?
 ① 花菜(はなさい) ② たけめこ ③ フロッコリー

Q2 パセリやキャベツに多くふくまれるビタミンCには、主にどんな働きがある?
 ① 鉄分が吸収されるのを助ける ② 骨を強くする ③ 腸の働きを助ける

Q3 海からとってきたばかりのワカメはどれ?
 ① ② ③

Q4 漢字で魚目に「毒」、で「鱈」と書く魚はどれ?
 ① アジ ② サワラ ③ カサゴ

【こたえ】
 Q1 ① ②はくさ、③は花の部分 Q2 ① Q3 ③ ①はコンブ、②はヒジキ
 Q4 ② ①は鮫、③は鱈

食べ物の3つの色のなかまわけ

3つ色の食べものを食べて元気な体をつくろう!

きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
① ② ③	① ② ③	① ② ③