

日	献立名	主な食品と体内での働き	欠食の学校	
9	牛乳 赤米ごはん 中身汁 からし菜炒め 厚焼き卵 祝ゼリー	血や肉、骨になるもの(赤) 牛乳 豚肉 ツナ 卵 鶏肉 厚揚げ チーズ	熱や力のもとになるもの(黄) 米 黒米 赤米 油 砂糖 せりー	小学校1年生
10	牛乳 コツパパン 鶏肉の洋風煮 アスパラソテー ウインナー ケチャップ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー	パン じゃがいも マーガリン 油	
11	牛乳 煮込みうどん アーモンド和え 豆のコロッケ ヨーグルト	牛乳 豚肉 油揚げ 豚肉 ひじき 手亡豆 大豆 ヨーグルト	うどん 砂糖 油 アーモンド	
12	牛乳 高菜ごはん ひじき炒め 揚げだし豆腐 果物	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 ひじき ちきあげ 大豆 豆腐	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 でんぷん	
15	牛乳 胚芽パン フィッシュチャウダー キャベツのソテー 豆とポテトのカップ焼き	牛乳 鮭 青豆 ウインナー 白いんげん チーズ 生クリーム	胚芽パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン マヨネーズ	
16	牛乳 ゆかりごはん 肉じゃが 野菜コロ天 果物	牛乳 豚肉 青豆 コロ天	米 じゃがいも 砂糖 油	
17	牛乳 あわごはん マーボー豆腐 ハンパンソーサラダ シュマイ	牛乳 豆腐 大豆 豚肉 みそ 鶏肉	米 あわ ラー油 ごま油 でんぷん 油 マヨネーズ 砂糖 ごま 小麦粉	
18	牛乳 沖繩そば マーミナーチャンプルー 芋天がら 黒糖ビーンズ	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ 豆腐 糸けずり 卵 大豆	沖繩そば 油 小麦粉 でんぷん かつま芋 砂糖 黒糖	
19	牛乳 チキンピラフ イタリアンサラダ 魚のバジル焼き 果物	牛乳 鶏肉 ベーコン 白身魚 グリーンピース チーズ	米 マーガリン マヨネーズ	
22	牛乳 そぼろ丼(麦ごはん そぼろ) もずくのすまし汁 ぼりはり揚げ 果物	牛乳 もずく 豆腐 鶏肉 大豆 卵	米 麦 砂糖 油 ごま	島袋小学校
23	牛乳 ごはん 春雨スープ チャプスイ 肉まん	牛乳 ハム 豚肉	米 春雨 でんぷん ごま油 油 砂糖 小麦粉	
24	牛乳 麦ごはん 煮付け 小魚入りお返し 納豆みそ	牛乳 豚肉 昆布 しらす 厚揚げ ちくわ 納豆 糸けずり みそ	米 麦 砂糖 油	
25	牛乳 ミートスパゲティ フレンチサラダ オムレツ チーズ	牛乳 豚肉 豚肉 大豆 卵 チーズ	スナバグティ 油 アーモンド 砂糖 でんぷん	
26	牛乳 ジュースー 白菜の甘酢漬け きびごの唐揚げ 果物	牛乳 鶏肉 油揚げ 蕪わかめ きびご	米 油 砂糖 小麦粉 でんぷん	
30	牛乳 麦ごはん ポークカレー 豆サラダ アーモンド	牛乳 豚肉 青豆 なた豆 ベーコン 白いんげん ひよこ豆	米 麦 砂糖 油 マーガリン 小麦粉 アーモンド	

※給食費は期限内に納めましょう。※食材の都合により献立を変更することがあります。

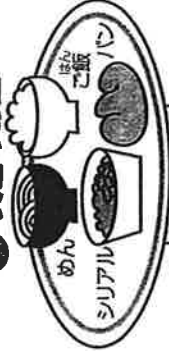
# 4月給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます！

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
みなさんにとって学校給食が毎日の楽しみとなるように安心安全でおいしい給食を心を込めてつくります。  
1年間よろしくお願ひします。

バランスの良い朝ごはんとは...  
3つのお血をそろえましょう。

● 黄色のお血



● 脳が目覚める！

● 頭がすっきりし、午前中も集中して授業を受けることができます。

● 赤色のお血



● 体が目覚める！

● 体温が上がリ、活動的に動けるようになります。

● 緑色のお血



● 腸が目覚める！

● 排便があり、おなかすっきりします。

朝ごはんを全く食べていない人は...

まずは早速早起きの習慣をつけることが大切です。飲み物や果物はけでもいいので、「朝ごはんを食べる」ことから始めましょう。

元気な1日は朝ごはんから！

みなさんは毎朝、朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べると、体温が上がって体が目覚めたり、脳が活発に働いたりします。バランスのとれた朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

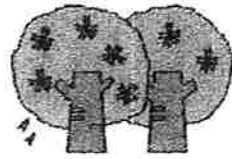
朝ごはんを食べようよ



平成25年度  
(新1年生用)

# 給食だより

沖縄市立学校給食センター  
第一調理場



## ご入学おめでとうございます



新しく希望に燃える4月！ 楽しい給食も始まります。  
学校給食は栄養のバランスのとれた食事を通して子どもたちの健康を守り、体位を向上させると共に、心も身体も健全に発達させるための大切な食育の場となっています。  
「食」は「人を良くする」と書きます。「食育」とは、「人が良くなるよう育てる」と解釈できます。  
調理場でも、ご家庭でもバランスのとれた食事を心がけて、子どもたちを元気のある健康な身体に育てていきたいものです。

### ●学校給食には次のような目標があります

(学校給食法)

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養うこと
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについて理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと
- ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解をふかめること
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと



## 学校給食の内容

<h3>主食</h3> <p>ごはん(週3回) <b>予定</b> パン(週1回) 麺(週1回)</p>	<h3>牛乳</h3> <p>牛乳は毎日です。 県産生乳100%です。</p>	<h3>あかず</h3> <p>食品構成に基づき、季節の食品を取り入れ、多くの食品を組み合わせて献立を作ります。</p>
--	---	--

**新1年生は**

- 4月9日(火)
- 4月10日(水)～4月16日(火)
- 4月17日(水)～

お祝いデザート  
補食給食を行います  
完全給食を行います

<p>9日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●お祝いデザート</li> <li>※アレルギー 大豆 (乳・卵・小麦なし)</li> </ul>	<p>10日(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳</li> <li>●コッペパン</li> <li>●ウインナー</li> <li>●ケチャップ</li> <li>●ゼリー</li> </ul>	<p>11日(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳</li> <li>●ミニロールパン</li> <li>●豆のコロッケ</li> <li>●ヨーグルト</li> </ul>		
<p>12日(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳</li> <li>●ごはん</li> <li>●揚げだし豆腐</li> <li>●果物</li> </ul>	<p>15日(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳</li> <li>●胚芽パン</li> <li>●豆のカップ焼き</li> <li>●ジャム</li> </ul>	<p>16日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳</li> <li>●ゆかりごはん</li> <li>●野菜コロ天</li> <li>●果物</li> </ul>		
<p>17日(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳</li> <li>●あわごはん</li> <li>●マーボー豆腐</li> <li>●パンパンジー</li> <li>●シューマイ</li> </ul>	<p>18日(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳</li> <li>●沖縄そば</li> <li>●マーミナーチャンプルー</li> <li>●芋天ぷら</li> <li>●黒糖ビーンズ</li> </ul>	<p>19日(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳</li> <li>●チキンピラフ</li> <li>●イタリアンサラダ</li> <li>●魚のバジル焼き</li> <li>●果物</li> </ul>	<p>22日(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳</li> <li>●そぼろ丼</li> <li>●もずくのすまし汁</li> <li>●はりはり漬け</li> <li>●果物</li> </ul>	<p>23日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳</li> <li>●ごはん</li> <li>●春雨スープ</li> <li>●チャプスイ</li> <li>●肉まん</li> </ul>
<p>24日(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳</li> <li>●麦ごはん</li> <li>●煮付け</li> <li>●小魚入りお浸し</li> <li>●納豆みそ</li> </ul>	<p>25(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳</li> <li>●ミートスパゲティ</li> <li>●フレンチサラダ</li> <li>●オムレツ</li> <li>●チーズ</li> </ul>	<p>26(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳</li> <li>●ジューシー</li> <li>●白菜の甘酢漬け</li> <li>●きびなごの唐揚げ</li> <li>●果物</li> </ul>	<p>30日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳</li> <li>●麦ごはん</li> <li>●ポークカレー</li> <li>●豆サラダ</li> <li>●アーモンド</li> </ul>	

### ◎保護者へのお願い

- ★ 毎月、献立表を発行します。献立表に目を通すようにして下さい。
- ★ 朝食は必ず食べさせてから登校させましょう。特に一年生は午前中で、授業が終わってしまうため、朝食を食べてないと午前中の授業に集中できません。学校生活を元気に過ごすために、まず、主食(ごはん・パン・めん・いもなど)をベースにバランス良く朝食を食べさせて登校させるようにお願いします。