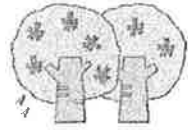


平成25年度
(新1年生用)

給食だより

沖縄市立学校給食センター
中の町調理場



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。

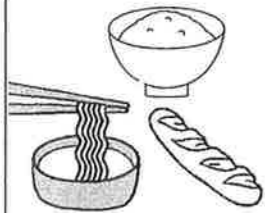
●学校給食には次のような目標があります

(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

主食



ごはん(週3回) 予定
パン(週1回)
麺(週1回)

牛乳



牛乳は毎日です。
県産生乳100%です。

おかず




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。

★ 4月の献立について
給食の事前指導として(手洗い・給食の準備・良い食べ方)を行います。

新1年生は

- 4月9日(火) 紅白かるかん
- 4月10日(水)～4月16日(火) 補食給食を行います
- 4月17日(水)～ 完全給食を行います

9日(火) 祝紅白かるかん (卵・山羊入り)	10日(水) ●牛乳 ●コッペパン ●ジャム	11日(木) ●牛乳 ●麦ごはん ●魚のパン粉焼き		
12日(金) ●牛乳 ●焼き芋 ●オレンジ	15日(月) ●牛乳 ●麦ごはん ●手作りふりかけ	16日(火) ●牛乳 ●手作り蒸しパン		
17日(水) *牛乳 *もずくどんぶり *おひたし *芋と豆の甘辛	18日(木) *牛乳 *バーガーパン *コーンクリームスープ *さわらフライ トマトソースかけ *ごまさラダ *オレンジ	19日(金) *牛乳 *クワジャージー *きびなごのアーサ衣あ *パイアのあえもの	22日(月) *牛乳 *麦ごはん *マーボー豆腐 *もやしナムル *手作りオレンジゼリ	23日(火) *牛乳 *麦ごはん *豚汁 *ちくわのマヨネーズ焼 *タマネーイリチー
24日(水) *牛乳 *麦ごはん *チキンカレー *オムレツ *たくわんのごまあえ	25日(木) *牛乳 *ヨーグルト *黒糖パン *アーサと卵のスープ *野菜と鶏肉のナゲット *温野菜サラダ *手作りドレッシング	26日(金) *牛乳 *麦ごはん *わかめスープ *レバー入り酢豚 *パイナップル	30日(火) *牛乳 *タコライス (麦ごはん・ミート キャベツ・チーズ) *コンソメスープ *オレンジ	

◎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。

平成25年4月 学校給食予定献立表(2~6年)

沖縄市立学校給食センター

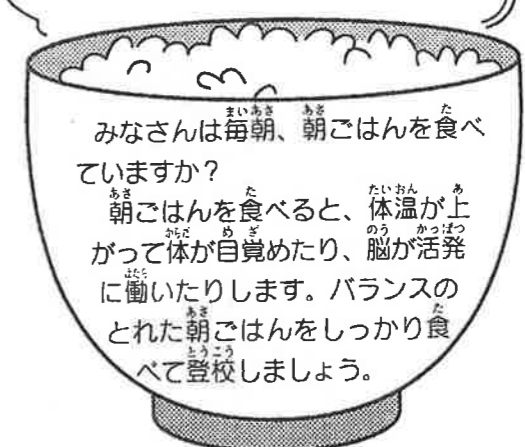
中の町調理場

電話 932-9377

日	曜	献立名	主な食品と体内での働き			日	曜	献立名	主な食品と体内での働き		
			血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)				血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
9	火	入学式 くろごめごはん ぎゅうにゅう なかみじる クービイリチー おかかあえ	牛乳 豚肉 細切り昆布 豚肉 かまぼこ 糸けずり	米 黒米 赤米 三温糖 こめ油	干しいたけ こんにゃく ねぎ しょうが 切干大根 にんじん ちんげん菜 もやし	23	火	むぎごはん ぎゅうにゅう とんじる タマネーイリチー ちくわのマヨネーズやき	牛乳 豚肉 みそ 豚肉 ちきあぎ ちくわ 牛乳 スキムミルク チーズ 糸けずり 漬物のり	米 麦 さといも こめ油 マヨネーズ 生クリーム	大根 ごぼう にんじん 長ねぎ こんにゃく にんじん キャベツ にら もやし
10	水	1年補食 給食(17日 まで) コッペパン ぎゅうにゅう マッシュルームスープ やきウインナー サラダ	牛乳 貝柱 ウインナー	コッペパン じゃがいも マーガリン 小麦粉 ごまドレッシング マヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマトケチャップ キャベツ にんじん アスパラガス とうもろこし	24	水	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー オムレツ たくわんのごまあえ	牛乳 鶏肉 鶏レバー スキムミルク オムレツ	米 麦 じゃがいも 薄力粉 マーガリン こめ油 ごま ごま油	にんじん たまねぎ グリンピース もやし たくわん漬け きゅうり
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぐだくさんみそしる さかなのパンこやき だいこんさっぱりあえ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 みそ しいら 粉チーズ ツナフレーク	米 麦 じゃがいも 生パン粉 オリーブ油 三温糖	にんじん たまねぎ キャベツ もやし バジル粉 だいこん にんじん きゅうり しょうが シークワーサー果汁	25	木	こくとうパン・ぎゅうにゅう アーサとたまごのスープ やさいとりにくのナゲット おんやさいサラダ てづくりドレッシング・ヨーグルト	牛乳 卵 アーサ 野菜と鶏肉のナゲット ベーコン ヨーグルト	黒糖パン サラダ油 オリーブ油 三温糖	にんじん えのき フロッキー カリフラワー とうもろこし にんじん たまねぎ
12	金	おきなわそば (ぶたにく・かまぼこ) ぎゅうにゅう ピーナツあえ やきいも・オレンジ	豚肉 白かまぼこ 牛乳 短冊いか みそ	沖縄そば 三温糖 三温糖 ピーナツバター さつまいも	ねぎ きゅうり もやし オレンジ	26	金	むぎごはん ぎゅうにゅう わかめスープ レバーいりすぶた パイナップル	牛乳 わかめ 豚肉 鶏レバー	米 麦 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま油	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが たまねぎ たけのこ パイナップル
15	月	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ごまあえ やしししゃも・ふりかけ	牛乳 豚肉 ししゃも しらすぼし 青のり 糸けずり	米 麦 じゃがいも 三温糖 ごま 三温糖 ごま 三温糖	にんじん 糸こんにゃく たまねぎ グリンピース はくさい こまつな オレンジ	30	火	タコライス (むぎごはん・ミート キャベツ・チーズ) ぎゅうにゅう コンソメスープ・オレンジ	豚肉 高野豆腐 チーズ 牛乳 ベーコン	米 麦	にんじん たまねぎ トマト にんにく キャベツ だいこん セロリ にんじん たまねぎ パセリ オレンジ
16	火	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう キャベツソティ てづくりむしパン	豚ミンチ 鶏レバー 牛乳 卵	スパゲティ 三温糖 こめ油 こめ油 ケーキミックス 三温糖	にんじん たまねぎ セロリー トマトペースト にんにく キャベツ にんじん アスパラガス 干しぶどう	17	水	もずくどんぶり ぎゅうにゅう おひたし さつまいもと大豆の甘辛煮	豚ひき肉 もずく 牛乳 だいず	米 麦 三温糖 でん粉 ごま さつまいも サラダ油 三温糖 カシューナッツアーモンド	たまねぎ にんじん ビーマン とうもろこし しょうが こまつな キャベツ
18	木	バーガーパン ぎゅうにゅう コーンクリームスープ さわらフライマトソース ごまサラダ・オレンジ	牛乳 鶏肉 ベーコン スキムミルク さわらフライ スクールかまぼこ	バーガーパン じゃがいも 薄力粉 マーガリン 生クリーム サラダ油 こめ油 三温糖 ごま ごまドレッシング	にんじん たまねぎ コーン セロリー マッシュルーム パセリ トマトホール缶 たまねぎ はくさい いんげん にんじん オレンジ	19	金	クファージュシー ぎゅうにゅう きびなごのアーサあげ パイアのあえもの	豚肉 油揚げ 白かまぼこ 細切り昆布 牛乳 きびなご アーサ 卵 かに棒	米 麦 こめ油 薄力粉 サラダ油 ごま油 ゆずしょうゆ わふうドレッシング	にんじん ねぎ 干しいたけ パイパイ きゅうり
22	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしナムル てづくりオレンジゼリー	牛乳 絹ごし豆腐 豚肉 みそ	米 麦 ごま油 でん粉 こめ油 三温糖 ごま油 グラニュー糖 オレンジジュース	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ にら にんにく しょうが からしな もやし にんにく アガー みかん缶						

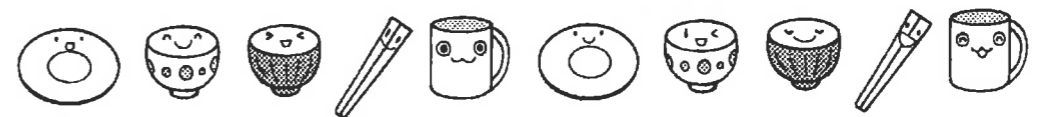


元気な1日は
朝ごはんから!



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食
べて登校しましょう。

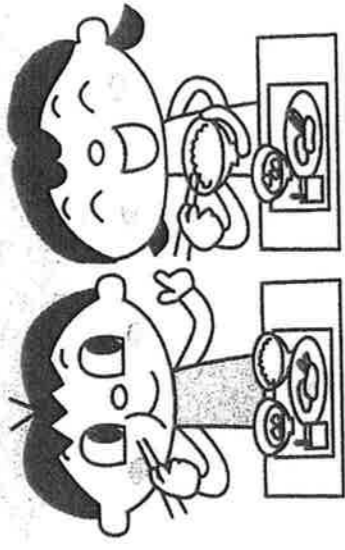
楽しい給食の時間をすごすためには、お互
いに協力し合って食事の準備や後片づけをす
ることが大切です。また、給食当番は身支度
や手洗い、配膳など、思いやりや責任を持
った行動が必要です。次に何をしたらよいかを
考え、自主的に活動できるようにしましょう。



※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。

給食の約束

がっこうきゆうしよく
学校給食は、ただの“屋ごはん”
ではなく、食べ物や栄養、食事
のマナーなどを学ぶ場でもあ
ります。給食の約束を守って、
友達や先生と楽しい給食時間
をすごしましょう。



手をきれいに洗いましょう

せっけんを使って、
ていねいに洗い、ぬ
れた手はきれいな
ハンカチでふきまし
よう。

給食当番の仕事に
協力しましょう

給食当番の人は、きちんと身
じたくをととのえて、配膳しま
しょう。
多すぎたり少なすぎたりしな
いよう盛りつけてください。

感謝の気持ちをこめて食事
のあいさつをしましょう

食べ物の命や、食べ物を
作ってくれた人などに感謝
の気持ちをこめて、「いた
だきます」と「ごちそうさま」
のあいさつをしましょう。

姿勢をよくして、
食べましょう

背筋をのばし、持てる食器(ご
はんや汁物のおわんなど)
は手に持って食べます。ひじ
をついたり、犬食いになつた
りしないようにしましょう。

食事中は楽しい話を
しましょう

話さない話や友達
の嫌がる話はせず、
楽しい雰囲気ので
べましょう。

苦手な食べ物でも一口
食べてみましょう

食べたことがないと一口も食べ
ずに残してしまう人がいますが、
食べてみると意外とおいしいか
もしれません。まずは一口でい
いので食べてみてくださいね。

時間を守りましょう

おしゃべりに夢中になっ
て時間内に食べ終わら
ない人はいませんか?
時間内に食べ終わるよ
う考えて食べましょう。

残してしまった食べ物は、
食缶にもどしましょう

家を持ち帰ったり、ゴミ
箱に捨てたりしないで、
まとめて大食缶に、お
皿に残らないよう、き
れいにもどしてください。