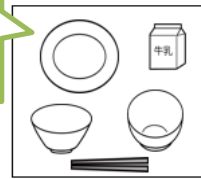


4月のよていこんだてひょう

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



欠食がある時は  
学校名表示



入学・進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りを努めていきたいと思っております。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。



給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



<p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。</p>
<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>	<p>食卓や食器がごなど を床に置かない。</p>	<p>一人分の量を覚えて 丁寧に盛り付ける。 30人分なら…10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</p>

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産物
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



こんだて 栄養士の ひとこと	<p>給食当番</p> <p>ぼうしはかみのけがでないようにかぶる</p> <p>マスクをつける</p> <p>きれいなはくいをきる</p>	<p>7(火) 始業式</p> <p>新学期がスタート! あさごはんは かならず たべて おいでね~☆</p>	<p>8(水) 金武中1年欠食 各小学校1年欠食</p> <p>おいわい いちごゼリー</p> <p>ハンバーグ</p> <p>カレーピラフ</p> <p>ブロッコリー サラダ</p> <p>みんなできょうりよくして、きゅうしょくのじゅんぴをしよう。おいしいきゅうしょく、いただきます!</p>	<p>9(木)</p> <p>おいわい いちごゼリー 【中1, 小1のみ】</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>おぎごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>しょうがく1ねんせいはい、はじめてのきゅうしょくです。ゼリーのふたは しょうがくにあげられるかな?</p>	<p>10(金)</p> <p>りんご</p> <p>ぶたどん</p> <p>↓ぶたどんのぐのせる</p> <p>おぎごはん</p> <p>ゆしどうふ</p> <p>きゅうしょくのりんごは、かわをむきません。かわも、おいしくたべることができます。</p>
	<p>13(月)</p> <p>いろいろサラダ</p> <p>さかなの コーンマヨネーズやき</p> <p>コッペパン</p> <p>キャロット スープ</p> <p>パンは、ひとくちサイズにちぎって食べます。のこさずたべるために、さんかかたべをしましょう。</p>	<p>14(火)</p> <p>いわしのカリカリフライ</p> <p>もずくどん</p> <p>↓もずくどんのぐのける</p> <p>おぎごはん</p> <p>スーナー</p> <p>もずくにうっている、しょくもつせんいの名前は「フコダイン」です。おなかのおそうじやさん。</p>	<p>15(水)</p> <p>ミニにくまん</p> <p>ひじきのナムル</p> <p>ごもくチャーハン</p> <p>チャーハンには、たまごは入っていません。こんだてひょうのうらのアレルギーひょうもみてね。</p>	<p>16(木) 琉球料理の日</p> <p>グルクンの シークワサーじょうゆ</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>おぎごはん</p> <p>イナムドゥチ</p> <p>毎月第3木曜は琉球料理の日。【クイズ】タマナーとは?①キャベツ②からしな③もやし…答えはうら!</p>	<p>17(金) 沖縄食材の日 ・4/19は浜下り(旧暦3/3)</p> <p>サンクワチクワーン 三月菓子</p> <p>まぐろ入り くふあじゅうしい</p> <p>こまつなの ごまあえ</p> <p>毎月第3金曜は沖縄食材の日。旧暦の3/3は浜下り。三月菓子をてづくりしたよ。※たまご入りです。</p>
こんだて	<p>20(月)</p> <p>はなやさい ごまサラダ</p> <p>おぎごはん</p> <p>チキンカレー</p> <p>ブロッコリーとカリフラワーは、花のつばみをたべるやさいです。やさいもしっかりたべましょう。</p>	<p>21(火)</p> <p>オレンジ</p> <p>にくやさいの しょうがいため</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>チムシンジ</p> <p>チムシンジは、ぶたレバーが入っています。たいちょうがわるいときにたべるクスイムです。</p>	<p>22(水)</p> <p>バナナ</p> <p>パンサンスー</p> <p>おぎごはん</p> <p>マーボーどうふ</p> <p>きゅうしょくのどうふは、金武町でつくられています。地産地消(ちさんちしょう)だね。</p>	<p>23(木)</p> <p>フルーツしらたま</p> <p>きびなごのからあげ</p> <p>おきなわやきそば</p> <p>きびなごは、あたまから尾(お)までたべられる、ごさかなです。カルシウムがとれます。</p>	<p>24(金)</p> <p>ぎょうぎ</p> <p>ホイコーロー</p> <p>おぎごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>きゅうしょくで、いろいろなあじや、りょうりをして、「たべるちから」をみにつけましょう。</p>
こんだて	<p>27(月)</p> <p>ミートボール</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>マッシュルーム スープ</p> <p>こくどうパン</p> <p>沖縄県でつくられた黒糖(こくどう)が入ったパンです。ほのかにあまくて、にんきメニューです。</p>	<p>28(火)</p> <p>タコライス</p> <p>・キャベツ ・ミート ・チーズ ↓もりつける</p> <p>おぎごはん</p> <p>アーサじる</p> <p>きゅうしょくのタコミートには、たくさんのやさいが入っています。じょうずにまぜながらたべてね。</p>	<p>29(水)</p> <p>クイズわかるかな?</p> <p>4/29 昭和の日</p> <p>昭和時代に普及した「三種の神器」は、洗濯機とテレビ、あと一つは?</p> <p>① 電子レンジ ② 炊飯器 ③ 冷蔵庫</p>	<p>30(木)</p> <p>やさいコロッケ</p> <p>ひじきチーズサラダ</p> <p>スパゲティミートソース</p> <p>サラダは、鉄分(てつぶん)、カルシウムがとれます。ミネラルは、ふそくしやすので、かならずたべよう。</p>	<p>こんだて表</p> <p>親子で献立表を 確認しよう!裏の アレルギー表も見てね!</p>

※材料・天候によって献立を変更することがあります。