平成30年
4月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
※アレルギー詳細献立表もあわせてごらんください。

（行事や本日の給食のテーマ）

欠食等を表示します

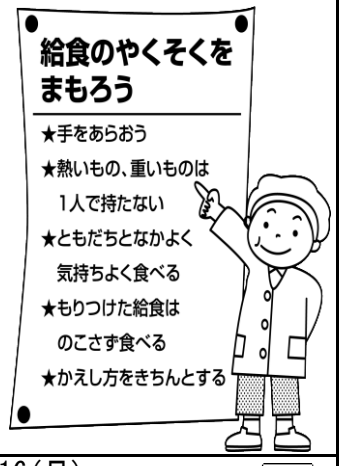
食品	体内でのはたらき
赤	血や肉、骨をつくる
黄	働く力や体温となる
緑	体の調子を整える

カミカミ献立

西原町学校給食共同調理場
電話番号　945－4935

〈 給食目標 〉　協力して給食の準備や後片づけをしよう
〈 栄養目標 〉　献立や食べ物の名前を知ろう

※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています。よく噛んで食べよう！

こんだて		10（火） あおうめゼリー さばてりやき さくら ごはん キャベツとからしないため すましじる 欠食：幼稚園、小１年、中１年	11（水） いちごゼリー（中1のみ） ししゃもフライ ごはん マーミナ チャンプルー とうにゅうとんじる 欠食：幼稚園、小１年	12（木） いちごゼリー（小1のみ） トマトミートオムレツ コロコロサラダ ミートボールスープ べにいもパン 欠食：幼稚園	13（金） いちごゼリー（幼のみ） ハンバーグ ごはん チキンカレー コールスローサラダ
あか		牛乳、あさり、わかめ、豆腐、削り節、さば こんぶ、ぶたにく、ツナ	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、豆腐 豆乳、削り節、ししゃもフライ、ツナ	牛乳、ミートボール、大豆、ﾄﾘｶﾞﾗ、チーズ トマトミートオムレツ	牛乳、とりにく、脱脂粉乳、ﾄﾘｶﾞﾗ ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ
き		こめ、ｻﾄｳ、水あめ、大豆油、でん粉 あおうめゼリー	こめ、里芋、ｼﾞｬｶﾞｲﾓ、パンこ、ｺﾑｷﾞｺ でん粉、大豆油、いちごゼリー	紅芋パン、でん粉、アーモンド、ｻﾄｳ いちごゼリー	こめ、ｼﾞｬｶﾞｲﾓ、ｺﾑｷﾞｺ、マーガリン、ｻﾄｳ 大豆油、いちごゼリー
みどり		大根、ｴﾉｷ、みつば、ｼｮｳｶﾞ、ｷｬﾍﾞﾂ、ｶﾗｼﾅ ﾆﾝｼﾞﾝ、なばな、ヤングコーン	だいこん、ごぼう、ﾆﾝｼﾞﾝ、ｺﾝﾆｬｸ、ｼｲﾀｹ ﾈｷﾞ、ﾓﾔｼ、ｷｬﾍﾞﾂ、ｶﾗｼﾅ	ﾆﾝｼﾞﾝ、大根、ﾀﾏﾈｷﾞ、ｺﾏﾂﾅ、ごぼう、ｴﾉｷ、 ｷｸﾗｹﾞ、長ねぎ、ｷｭｳﾘ、赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ、ｺｰﾝ、枝豆	ﾀﾏﾈｷﾞ、ﾆﾝｼﾞﾝ、なす、かぼちゃ、ｷｬﾍﾞﾂ、ｷｭｳﾘ コーン、ﾘﾝｺﾞ
こんだて	16（月） ミネオラオレンジ むぎごはん ザーサイのあえもの マーボーどうふ	17（火） いわしのかんろに ごはん ひじきのきんぴらいため かきたまじる	18（水） さかなのてんぷら タマナーチャンプルー おきなわそば（めん） そば（しる）	19（木）　食育の日 おさかなふりかけ むぎごはん ごまみそあえ にくじゃが 欠食：幼稚園	20（金） オレンジ あわごはん にんじんシリシリー イナムドゥチ
あか	牛乳、豆腐、ぶたにく、レバー、ﾀﾞｲｽﾞ みそ、わかめ	牛乳、ﾀﾏｺﾞ、豆腐、削り節、とりにく レバー、ﾁｷｱｷﾞ、ひじき、いわし	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ﾄﾘｶﾞﾗ、削り節 豆腐、豚がら、ツナ、まぐろ、卵	牛乳、ぶたにく、削り節、ツナ、みそ お魚ふりかけ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、削り節 豚ｶﾞﾗ、ﾁｷｱｷﾞ、ツナ、ﾀﾏｺﾞ
き	こめ、麦、ｻﾄｳ、大豆油、ごまあぶら、ごま	こめ、でん粉、さとう、ごま、大豆油 ごまあぶら	沖縄そば、大豆油、ｺﾑｷﾞｺ	こめ、麦、ｼﾞｬｶﾞｲﾓ、ｻﾄｳ、大豆油、ごま	こめ、ｱﾜ、大豆油
みどり	ﾆﾝｼﾞﾝ、ﾀﾏﾈｷﾞ、なす、ｷｸﾗｹﾞ、ｷｭｳﾘ、ﾓﾔｼ こまつな、ザーサイ、ミネオラオレンジ	ﾀﾏﾈｷﾞ、ｴﾉｷ、コーン、ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ、ごぼう、ﾆﾗ ﾆﾝｼﾞﾝ	ｼｮｳｶﾞ、ﾈｷﾞ、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾆﾝｼﾞﾝ、ﾀﾏﾈｷﾞ	ﾀﾏﾈｷﾞ、ﾆﾝｼﾞﾝ、長ねぎ、ｼｲﾀｹ、こんにゃく ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾓﾔｼ、ｷｭｳﾘ	ｺﾝﾆｬｸ、ｼｲﾀｹ、ﾈｷﾞ、ﾆﾝｼﾞﾝ、ﾀﾏﾈｷﾞ、ﾆﾗ オレンジ
こんだて	23（月） おとうふしゅうまい もちげんまいごはん ごぼうサラダ だいこんとにくのうまに 欠食：東中	24（火） りんご チリマカロニ とうにゅういりクリームスープ コッペパン	25（水） とうふのミンチカツ むぎごはん きゅうりとたこのしらすあえ ごもくスープ	26（木） アーモンド ちぐさやき たけのこごはん もやしのうめあえ 欠食：幼稚園	27（金） きびなごのなんばんづけ ゆかりごはん ふーイリチー もずくとあさりのスープ 欠食：坂田小
あか	牛乳、鶏肉、ｱﾂｱｹﾞ、大豆、削り節、ツナ ﾋｺｺ豆、ﾏﾛｰﾌｧｯﾄﾋﾟｰｽ、ﾚｯﾄﾞｷﾄﾞﾆｰ、ｼｭｳﾏｲ	牛乳、脱脂粉乳、鶏ﾚﾊﾞｰ、大豆、ﾄﾘｶﾞﾗ 豆乳、豚肉、牛肉、鶏肉	牛乳、ぶたにく、豆腐、大豆、ﾄﾘｶﾞﾗ、ﾐﾝﾁｶﾂ 削り節、たこ、チリメン	牛乳、とりにく、ﾌﾞﾀｶﾞﾗ、削り節 ちぐさやき、かまぼこ、チリメン	牛乳、ﾓｽﾞｸ、あさり、かまぼこ、削り節 ﾄﾘｶﾞﾗ、ｷﾋﾞﾅｺﾞ、ﾀﾏｺﾞ、ツナ
き	こめ、ﾓﾁｹﾞﾝﾏｲ、ｻﾄｳ、大豆油、ごま	コッペパン、麦 ｼﾞｬｶﾞｲﾓ、マカロニ、大豆油、ｻﾄｳ	こめ、麦、はるさめ、でん粉、大豆油、ｻﾄｳ ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	米、麦、大豆油、ﾊﾁﾐﾂ、ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ、ｱｰﾓﾝﾄﾞ	こめ、麦、でん粉、ｺﾑｷﾞｺ、大豆油、ｻﾄｳ、ふ
みどり	だいこん、ﾆﾝｼﾞﾝ、ﾀﾏﾈｷﾞ、ｺﾝﾆｬｸ、れんこん ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ、ｷﾇｻﾔ、ごぼう、ｷｭｳﾘ	ﾆﾝｼﾞﾝ、ﾀﾏﾈｷﾞ、ｷｬﾍﾞﾂ、ｼﾒｼﾞ、コーン、ﾋﾟｰﾏﾝ ｾﾛﾘ、ﾄﾏﾄ、ﾆﾝﾆｸ、ﾘﾝｺﾞ	ﾆﾝｼﾞﾝ、ﾀﾏﾈｷﾞ、ﾓﾔｼ、ﾀｹﾉｺ、ｺﾏﾂﾅ、ｼｲﾀｹ、ｷｭｳﾘ ｷｸﾗｹﾞ、ｼｮｳｶﾞ、だいこん、パイン缶	ﾀｹﾉｺ、ﾆﾝｼﾞﾝ、ｼﾒｼﾞ、ﾈｷﾞ、ﾓﾔｼ、ｷｭｳﾘ	大根、ｴﾉｷ、長ねぎ、ｷｭｳﾘ、ﾀﾏﾈｷﾞ、ﾆﾝｼﾞﾝ ｷｬﾍﾞﾂ、ﾓﾔｼ、ｶﾗｼﾅ
こんだて	30（月） しょうわ　ひ 昭和の日 ふりかえきゅうじつ 振替休日				
あか					
き					
みどり					

ご入学、ご進級おめでとうございます。
心地よい春の日差しを浴びながら、希望で胸をふくらませて新年度がスタートしました。学校給食では、子どもたちひとりひとりの体と心の成長を支えるために、安全で栄養バランスのよい食事を提供していきます。楽しい学校生活とあわせて、給食も残さずおいしくいただきましょう！

栄養バランスのとれた学校給食

学校給食では多様な食品を組み合わせておいしく食べられるよう工夫しています。不足しがちなカルシウムや鉄分も十分に摂取できるよう心掛けて毎日の献立をたてています。

給食には、3つのグループの食べ物が入っています。

ひとくちメモ
食
「食」という字は人を良くすると書きます。

健康な体は毎日の食事がつくります。バランス良く栄養を摂取するために色々な食品を少しずつ食べましょう。また、毎日の食事には感謝の心を持つことが大切です。好き嫌いせずいただきましょう。

バランスのよい食事、朝食をしっかりとる

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか？給食費の完納にご協力ください。