

令和4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覧ください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内でのたつき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	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

TEL: 945-4935

学校給食 栄養基準量		E=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7	
中学校	830	27~41.5	18.4~27.7	

※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!



ご入学・ご進級、おめでとうございます。新しい学級・先生・お友達と、その変化にドキドキ・ワクワクしていることと思います。これから一年間、学校給食を通して「食」について学んでいきましょう。「安全でおいしい給食づくり」と「みなさんの心とからだに元気を届ける」を目標に、給食センター職員一同力をあわせてがんばりますので、今年度もどうぞよろしく願いいたします。



- <給食目標> 協力して給食の準備や後片付けをしよう
- <栄養目標> 献立や食べ物の名前を知ろう

給食当番の約束

手をせっけんできれいにあらいましょう

ぼうしをかぶりましょう

マスクはきちんとつけましょう

つめをみじかくきりましょう

白衣のボタンはとめましょう

しっかり手洗い

こ ん だ て	8(金) 進級おめでとう! 進級おめでとうデザート キャベツいため さくらごはん かしわじる 欠食:幼・小1・中1
あ か	牛乳、とりにく、わかめ、チキアギ、ツナ
き	こめ、大豆油、おめでとうデザート
み ど り	たけのこ、れんこん、にんじん、桜の花、桜の葉、とうがん、ごぼう、えのき、長ネギ、しょうが、キャベツ、もやし、玉ねぎ、からしな、しめじ
小学校	E 491 P 19.9 F 12.7
中学校	E 582 P 22.9 F 13.5

こ ん だ て	11(月) 入学祝献立 (小1中1)入学祝いデザート 花形とうふハンバーグ クープイリチー ごはん イナムドゥチ 欠食:幼稚園	12(火) よくかんで食べよう ブルー ★(幼)お祝いデザート ★チキンカレー ★麦ごはん ファイバーサラダ	13(水) ふんわり卵スープ ★あげぎょうざ ホイコーロー ★きびごはん ★たまごスープ	14(木) 食物繊維の働き ★サバのごまみそやき ごもく豆 ★ごはん ★あさりこんさい汁	15(金) 鉄分たっぷり ★レバーメンチカツ ブロッコリーソテー ★コッペパン ★ミネストローネ
あ か	牛乳、ぶたにく、こんぶ、かまぼこ、みそ、とうふハンバーグ	牛乳、白いんげん豆、ひよこ豆、レンズ豆、黒大豆、あずき、豚レバー、とりにく、青えんどう豆、赤いんげん豆	牛乳、ぶたにく、とうふ、卵、ぎょうざ、あつあげ	牛乳、さば、大豆、ひじき、ちくわ、とりにく、みそ、あさり	牛乳、ベーコン、ぶたにく、大豆、レバーメンチカツ
き	こめ、大豆油、ごま、三温糖 (小1中1)デザート	こめ、麦、じゃがいも、大豆油、ごま、卵なし卵ネズ、三温糖、マーガリン、アーモンド、小麦粉、(幼)デザート	こめ、きび、てんぷん、ごま油、大豆油、三温糖	こめ、じゃがいも、ごま油、大豆油、三温糖、アーモンド、ごま	じゃがいも、大豆油、マーガリン、コッペパン
み ど り	切干大根、こんにやく、しいたけ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	にんにく、かぼちゃ、ウーヅパウダー、グリーンピース、玉ねぎ、にんじん、えだまめ、きゅうり、ブルー	パクチョイ、たけのこ、にんにく、しょうが、ウーヅパウダー、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ	にんにく、しょうが、こんにやく、ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ、えだまめ	にんにく、トマト、だいこん、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、えだまめ
小学校	E 575 P 26.4 F 19.2	E 715 P 24.4 F 25.9	E 563 P 22.7 F 19.6	E 559 P 26.9 F 19.3	E 734 P 27.5 F 36.4
中学校	E 708 P 31.8 F 22.7	E 853 P 28.3 F 29.6	E 704 P 27.1 F 23.1	E 675 P 31.4 F 22.1	E 849 P 31.3 F 42.2
こ ん だ て	18(月) よい歯の日 ★ヨーグルト ナムル ★麦ごはん ★マーボーはるさめ	19(火) 食育の日 ごまじゃこサラダ ごはん だいこんとりにくのうま	20(水) ラビオリってなあに? ほうれん草オムレツ チリコンカン ごはん ラビオリスープ コッペパン	21(木) 琉球料理の日 サバのしおやき パンバイヤイリチー ごはん アーサ汁 欠食:幼稚園	22(金) しっとりチーズおか アーモンド チーズおから ごはん 五目スープ
あ か	牛乳、大豆、あつあげ、大豆たんぱく、ぶたにく、豚レバー、みそ、ヨーグルト	牛乳、あつあげ、とりにく、うずらの卵、かつおぶし、ちりめん、大豆	牛乳、ウインナー、大豆、大豆たんぱく、牛肉、ぶたにく、豚レバー、とりにく、ほうれん草、赤いんげん豆、ラビオリ	牛乳、とうふ、ツナ、油あげ、さば、かつおぶし、アーサ	牛乳、おから、とりにく、チーズ
き	こめ、麦、てんぷん、ごま、ごま油、大豆油、三温糖、はるさめ	こめ、ごま油、大豆油、三温糖	てんぷん、大豆油、三温糖、コッペパン	こめ、大豆油	こめ、てんぷん、ごま油、大豆油、アーモンド、三温糖
み ど り	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ウーヅパウダー、きゅうり、こまつな、にんじん、もやし、しいたけ、きくらげ	しょうが、シークワサー、こんにやく、きゅうり、だいこん、玉ねぎ、にんじん、もやし、れんこん、えだまめ	にんにく、ウーヅパウダー、トマト、こまつな、だいこん、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、えだまめ	しょうが、パンパイア、とうがん、にら、にんじん、ねぎ	たけのこ、こまつな、だいこん、玉ねぎ、にんじん、もやし、えのき、きくらげ、えだまめ
小学校	E 613 P 25.0 F 19.8	E 504 P 22.5 F 15.1	E 637 P 32.9 F 21.0	E 559 P 27.0 F 21.1	E 552 P 21.5 F 21.3
中学校	E 725 P 28.9 F 22.4	E 604 P 25.7 F 16.7	E 745 P 38.8 F 24.3	E 674 P 31.8 F 24.2	E 652 P 24.5 F 23.0
こ ん だ て	25(月) 小魚のカルシウム 小いわしカレーあげ アーモンドあえ ごはん もずくと卵のスープ	26(火) 麺料理の組合せ ちゅうかポテト しおやきそば イカときゅうりのあえもの	27(水) 魚のえいよう マーミナーチャンプルー 麦ごはん さかな汁	28(木) お芋のえいよう おかかあえ ごはん 肉じゃが 欠食:西小・東小・南小	29(金) 昭和の日
あ か	牛乳、もずく、卵、ツナ、こいわし、かまぼこ	牛乳、ぶたにく、いか、くきわかめ、チキアギ、わかめ、こんぶ、つまた、キリンサイ	牛乳、ぶたにく、あつあげ、赤魚、みそ、かつおぶし	牛乳、ぶたにく、ちくわ、かつおぶし	
き	こめ、てんぷん、ごま油、大豆油、三温糖、アーモンド、小麦粉	めん、ごま、ごま油、大豆油、三温糖、黒ごま、さつまいも	こめ、麦、大豆油	こめ、じゃがいも、ごま、ごま油、大豆油、三温糖	
み ど り	こまつな、とうがん、もやし、しいたけ	にんにく、シークワサー、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、パプリカ、もやし、切干大根	さんとうさい、だいこん、にら、にんじん、もやし、こまつな	にんにく、こんにやく、きゅうり、だいこん、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、もやし、しいたけ、グリーンピース	
小学校	E 514 P 22.0 F 18.1	E 510 P 21.6 F 19.7	E 519 P 25.2 F 17.3	E 539 P 20.3 F 15.7	
中学校	E 621 P 25.4 F 20.3	E 613 P 24.7 F 22.9	E 623 P 29.4 F 19.1	E 643 P 23.5 F 17.3	

★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みですか?給食費の完納にご協力ください。