



令和8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	体内でのはたらき
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

西原町学校給食共同調理場

TEL: 945-4935

<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しよう

学校給食の目標

がっこうきゅうしよく もくひょう

健康やかで丈夫な体をつくらう！
自然の豊かな恵み、いただく前に感謝しよう！
マナーを守り、たすけあいで楽しくなかよく！
育てる人、運ぶ人、作る人...みんなの力で食べられる。「ありがとう」の心をもちよう！
食事の大切さを知り、よい食方を身に付けよう！
未来に伝えるふるさとや伝統の食！
給食を通して、社会をよく知ろう！
食品ロス

毎日の給食、何が出るか楽しみですね！実は料理の名前以外にも、いろんなことが書かれています！給食献立表の見方をお伝えします！

実は、毎日の給食にも「ねらい」があります。その日の給食で、皆さんに知ってほしいこと、考えてほしいこと、提供した理由を一言で表しています。給食放送も、この「ねらい」を話します！

料理名と、お皿のどこに料理を入れるのか、どこに置くのか、「配膳」の見本をイラストにしています。牛乳は毎日つきましますよ！

食品に含まれる主な栄養素の働きによって分けた「赤」「黄」「緑」の食べ物を書いています。下の数字はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂質で、その日の栄養価を表示しています。1か月で基準の栄養価を満たせるよう考えて献立作成していますよ。

8(水)☆1学期開始☆
ウムクジ アンダーギー クープ イリチー 牛乳
くらまいごはん イナムドゥチ
欠食:小1・中1
牛乳、ぶたにく、かまぼこ、油あげ、みそ、こんぶ、チキアギ
こめ、黒米、ごま、三温糖、大豆油、ウムクジアンダーギー
こんにやく、いたけ、切干大根
E 665 P 24.4 F 19.3
E 786 P 28.7 F 21.7

給食当番の身支度

7(火) しぎょうしき 始業式

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
マスクをきちんとつけよう
つめは短く切っておこう
右けんをきをつけて手洗おう
清潔な白衣を着よう
ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

8(水)☆1学期開始☆
ウムクジ アンダーギー クープ イリチー 牛乳
くらまいごはん イナムドゥチ
欠食:小1・中1
牛乳、ぶたにく、かまぼこ、油あげ、みそ、こんぶ、チキアギ
こめ、黒米、ごま、三温糖、大豆油、ウムクジアンダーギー
こんにやく、いたけ、切干大根
E 665 P 24.4 F 19.3
E 786 P 28.7 F 21.7

9(木)入学おめでとう
おいおい さくらゼリー 牛乳
ブロッコビーサラダ
カルシウムごはん チキンカレー
牛乳、とり、鶏レバー、白いんげん豆、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆
こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、卵なしマヨネーズ、三温糖、さくらゼリー
E 711 P 21.9 F 23.6
E 849 P 26.3 F 27

10(金)冬瓜の日
きよみオレンジ 牛乳
にんじんシリシリ
ごはん とうがんのみそしる
牛乳、とり、みそ、たまご、ツナ、かまぼこ
こめ、大豆油
とうがん、こまつな、えのき、にんじん、玉ねぎ、にら、にんにく、きよみオレンジ
E 509 P 19.7 F 13.3
E 613 P 23.3 F 14.6

13(月)丸ごと骨ごとししゃも
ししゃものいそべやき ひじきのいりどうふ 牛乳
むぎごはん あさりのあかだし
牛乳、あさり、油あげ、わかめ、みそ、ぶたにく、とうふ、ひじき、子もやし、かつおぶし、青のり、豆腐
こめ、麦、大豆油、三温糖、卵なしマヨネーズ
E 612 P 28 F 22.5
E 785 P 35.5 F 29.5

14(火)島豆腐の良さ
カルフィッシュ バンワースー 牛乳
ごはん マーボーどうふ
牛乳、とうふ、ぶたにく、豚レバー、大豆、みそ、ハム、錦糸卵、カルフィッシュ(小魚)
こめ、三温糖、でんぶん、大豆油、ごま油、はるさめ、ごま
E 642 P 29.5 F 22.5
E 771 P 34.6 F 25.2

15(水)正しい手洗いをしよう
さかなのパジルソースやき うもとはたけのサラダ 牛乳
ABCスープ
牛乳、ベーコン、とり、ホキ、ひじき、ひよこ豆、レンズ豆、ツナ
Coppapan, ABCマカロニ、パジルソース、ごまドレッシング
E 598 P 31.5 F 22.3
E 687 P 36.6 F 25.1

16(木)琉球料理の日
おさかなふりかけ てこぼん 牛乳
ウカライリチー
きびごはん さかなじる
牛乳、赤魚、とうふ、みそ、とり、おから、お魚ふりかけ
こめ、きび、三温糖、大豆油
E 550 P 24.4 F 14.3
E 659 P 28.8 F 15.8

17(金)毎月19日は食育の日
(中) おいものだいふく 牛乳
もずくのあつやきたまご
(小) クワアージュシー タマナー
(中) ひじきごはん ムンクー グラー
牛乳、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、とり、ひじき、油あげ、大豆、もずくの厚焼き玉子、あつや、チキアギ
こめ、麦、大豆油、三温糖、お芋の大福
にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、とうがん、だいこん、こまつな、こんにやく
E 595 P 23 F 14.3
E 671 P 24.2 F 17

20(月)もずくの日(4月第3日曜)
こくとうまめ もずくだん 牛乳
むぎごはん にしはらやさいとたまごのみそしる
牛乳、たまご、油あげ、みそ、とり、鶏レバー、もずく、大豆、黒糖まめ
こめ、麦、大豆油、三温糖、でんぶん
E 573 P 23.7 F 16.4
E 689 P 27.1 F 18.1

21(火)食事のあいさつ
げんきヨーグルト 牛乳
スパゲティ ナポリタン ツナじゃが サラダ
牛乳、ウインナー、ツナ、チーズ、元気ヨーグルト
スパゲティ、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、卵なしマヨネーズ
E 593 P 23.6 F 25.7
E 677 P 26.5 F 24.2

22(水)ごはんをしっかり食べる
さんまのかんろに うまごまきゅうり 牛乳
ごはん とんじる
牛乳、ぶたにく、みそ、さんま甘露煮
こめ、じゃがいも、里芋、三温糖、ごま、ごま油
E 556 P 22.4 F 16.6
E 677 P 27 F 18.7

23(木)牛乳が毎日出る理由
さつまいもスティック 牛乳
ちくわのアーサマヨやき
(中) クワアージュシー タマナー
(小) ひじきごはん チャンプルー
牛乳、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、とり、ひじき、油あげ、大豆、ちくわ、アーサ、脱脂粉乳、かつおぶし、厚揚げ、チキアギ
こめ、麦、大豆油、卵なしマヨネーズ、さつまいもスティック
E 547 P 20.9 F 16.2
E 734 P 26 F 24.9

24(金)地産地消メニュー
ぎょうざ 牛乳
チンジャオロース
きびごはん ニらたまスープ
牛乳、たまご、とうふ、ぶたにく、ぎょうざ
こめ、きび、でんぶん、大豆油、三温糖、ごま油
E 575 P 22.3 F 17.3
E 722 P 26.9 F 20.7

27(月)さとうきびの日(4月第4日曜)
チキンのマーメレードやき ハニーマスタードサラダ 牛乳
こくとうパン ちゅうらきゃロットポタージュ
牛乳、ベーコン、白いんげん豆、脱脂粉乳、とり
小麦粉、黒糖パン、じゃがいも、マーガリン、生クリーム、マーメレード、はちみつ、三温糖、オリーブ油
E 622 P 26.9 F 23.8
E 778 P 32.8 F 27.9

28(火)よくかんで食べよう
(中)びわ ナッツとごまのこくとうがらめ 牛乳
わかめごはん シブインプシー
牛乳、わかめ、ぶたにく、あつや、チキアギ、みそ、カエリ、もずく
こめ、大豆油、三温糖、アーモンド、カシューナッツ、白ごま、黒糖、はちみつ
E 666 P 25.5 F 26.9
E 806 P 30.2 F 31

29(水)しょうわ 昭和の日
ひ 白衣や帽子の洗濯をいつもありがとうございます

30(木)4月の目標をふり返る
チーズ 牛乳
だいがくいも(小2中3)
カレーうどん キャベツとさきみのじゃこあえ
牛乳、ぶたにく、なると、油あげ、とりさきみ、ちりめん、チーズ
うどん、大豆油、大学芋、ごま、三温糖、ごま油
E 517 P 22.4 F 21.1
E 611 P 24.9 F 23.8

給食当番以外の人の準備

給食を食べるための環境をととのえて、しっかりと手を洗いましょう。

空気入れかえ
ごみ拾い
ブルーフック作り
手洗い

にんにく、こまつな、はくさい、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり
E 517 P 22.4 F 21.1
E 611 P 24.9 F 23.8