



食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

※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。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

入学・進級おめでとうございます。

いよいよ新年度の始まりです！
 新たな教室に先生、友だち…とわくわく楽しみなことも多いと思
 いますが、心も身体も知らず知らずのうちに緊張して体調を崩し
 すい時期です。今一度、早ね早おき朝ごはんの生活習慣を見直し
 て元気に過ごせるようにしましょう。

かぼちゃをいただきました！

12日(金)のかぼちゃスープには、南風原町でつくられた
 かぼちゃを使っています。南風原町の農家さん、JA南風原支店
 から無償で提供していただきました。
 南風原町の園児・児童・生徒のみなさんに「地元の野菜を食べ
 てもらいたい」と毎年いただいています。感謝して味わいましょう。



	8(月)	9(火)	10(水) 冬瓜の日	11(木)	12(金)
こ ん だ て	キャベツのおかかいため ごはん わかたけじる	ちゅうかいため ごはん レタスのスープ	おめでとうさくらゼリー ヌンクーグワ ごはん とうがんともずくのしる	ひじきいため ごはん なすのみそしる	トマトオムレツ コッペパン きなこあげパン(幼) はえぼるさん かぼちゃスープ
あ か	ぎゅうにゅう、わかめ、ちくわ ぶたにく、あつあげ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	ぎゅうにゅう、もずく、とうふ ぶたにく、チキアギ、あつあげ	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、だいず ぶたにく、ひじき、あぶらあげ	ぎゅうにゅう、とりにく だっしふんにゅう、たまご
き	こめ、だいず油	こめ、だいず油、ごま油、でんぶん さとう	こめ、だいず油、さんおんとう さとう	こめ、だいず油、さんおんとう	こむぎこ、だいず油、マーガリン さとう、さんおんとう、こくとう アーモンド
み ど り	たけのこ、こまつな、えのき にんじん、キャベツ、たまねぎ	たまねぎ、にんじん、レタス しめじ、はくさい、ヤングコーン たけのこ、しょうが、にんにく	とうがん、こまつな、しょうが えのき、にんじん、からしな だいこん、しいたけ、さくらんぼ レモン	なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、 もやし、えだまめ	たまねぎ、かぼちゃ、パセリ さとうきび、トマト
こ ん だ て	15(月) ごもくに ごはん じゃがいもの みそしる	16(火) シークワサータルト たけのこごはん	17(水) ぶたどん ごはん キャベツのみそしる	18(木) 琉球料理の日 せんぎりイリチー ごはん シカムドウチ	19(金) にくだんご あみパン キャベツのクリームに
あ か	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ あぶらあげ、みそ、とりにく	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ ひじき、とうにゅう、だいずこ	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ あぶらあげ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく かまぼこ、こんぶ	ぎゅうにゅう、きなこ、とりにく だっしふんにゅう
き	こめ、じゃがいも、だいず油 さんおんとう、ごま油、ごま	こめ、おおむぎ、だいず油 でんぶん、こむぎこ、さつまいも さとう、こめこ	こめ、だいず油、さんおんとう	こめ、だいず油、さんおんとう	こむぎこ、さとう、だいず油、さとう じゃがいも、マーガリン、ラード
み ど り	にんじん、しめじ、こまつな ごぼう、れんこん、いんげん こんにやく、しょうが	たけのこ、しいたけ、にんじん ねぎ、シークワサー	たまねぎ、キャベツ、にんじん ごぼう、こんにやく、いんげん	こんにやく、しいたけ、だいこん しょうが、にんじん かくぎりだいこん、いんげん	たまねぎ、にんじん、キャベツ しめじ、ブロッコリー、にんにく しょうが、トマト
こ ん だ て	22(月) 4/21はもずくの日 もずくどん(具) ごはん だいずの かきたまふうじる	23(火) ぎょうぎ ごはん マーポーナス	24(水) ごぼうのあまからいため ごはん そぼろじる	25(木) れいとうみかん キャベツとぶたにくいため ごはん さかなそうめんじる	26(金) あじフライ ごはん デークニンブシー (だいこんのみそに)
あ か	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ だいず、もずく、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず とりレバー、とうふ、みそ、とりにく だいずこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず ちくわ	ぎゅうにゅう、さかなそうめん もずく、ぶたにく、とうふ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チキアギ あつあげ、みそ、あじ
き	こめ、でんぶん、だいず油 さんおんとう	こめ、だいず油、ごま油 さんおんとう、でんぶん、ラード こむぎこ	こめ、だいず油、さんおんとう ごま油、ごま	こめ、だいず油	こめ、だいず油、さんおんとう パンこ、こむぎこ
み ど り	しいたけ、レタス、たまねぎ もやし、にんじん、えだまめ コーン、しょうが、にんにく	なす、にんじん、たまねぎ にら、しょうが、にんにく、キャベツ	だいこん、にんじん、こまつな ねぎ、しょうが、ごぼう、いんげん こんにやく	しめじ、だいこん、ねぎ、にんじん もやし、キャベツ、こまつな みかん	だいこん、にんじん、こんにやく えだまめ、いんげん
こ ん だ て	アレルギー物質を含む 食品の表示について 料理別に食品を明記した 献立表を準備しています。 少し読みづらいですが必 要な方は担任へ申し出て ください。		30(火) ビビンバ ごはん はるさめスープ	きゅうしょくを食べるときには…！ ①机の上を片づけてからたべましょう 机の上がごちゃごちゃしていると、机にあるものがおぜんや 食器にくっついたり、給食の中に入ってしまったり…また、 給食をこぼしたりする原因になることもあります。 ②しっかり手洗いをしてからたべましょう 手洗いは石けんを使ってきれいに洗って食べましょう。 手洗い後は、清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう。	
あ か			ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく ハム、だいず、とりレバー	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 ましよう マスクはきちんと つけましょう 白い ボタンの とめましょう つめを みじかく きりましょう	
き			こめ、はるさめ、だいず油 ごま油、さんおんとう、ごま	③きれいな手で食べましょう 手洗いは石けんを使ってきれいに洗って食べましょう。 手洗い後は、清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう。	
み ど り			しいたけ、はくさい、にんじん こまつな、もやし、にんにく	④机の上を片づけてからたべましょう 机の上がごちゃごちゃしていると、机にあるものがおぜんや 食器にくっついたり、給食の中に入ってしまったり…また、 給食をこぼしたりする原因になることもあります。	