



# 4月の予定献立表

◇学校別内訳◇			
上田小	910	豊見城中	1030
長嶺小	527	長嶺中	559
座安小	500	伊良波中	550
豊見城小	665	豊崎中	397
伊良波小	546	給食センター	58
とよみ小	707		
豊崎小	793	合計	7,992
ゆたか小	750	※3月1日時点の想定人数	

学校	E	P	F
給食の栄養基準量			
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。  
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性があります。どの料理・どの食材もよくかんで気をつけて食べましょう。

## ごはん係

でも大丈夫！

はじめてごはん係になりました

5人分ずつ、6班あるから6つに分けて

カラッ

おい

先生、分るかな？

## 入学・進級おめでとう

ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まります。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、自まぐるしく日々が過ぎていきますが、

- 生活リズムを整える
- 早寝早起き朝ごはん

を心がけると、元気に楽しく毎日が過ごせそうです。豊見城市立学校給食センターでは今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

## 給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。

手をきれいに洗いましょう。

給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。

協力して準備をしましょう。

全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。

姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。

食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

食器は大切に扱いましょう。

## 2月19日【豊見城小学校5年2組×大阪市豊崎小学校5年生】オンライン交流

給食準備中もお互いに興味津々！

豊見城小の「くわちーさびら」のあいさつで給食スタート！

当日の大阪市は「くじらの竜田揚げ」や丸天の入った煮ものなど特色あるメニューでした。(写真右)

11(木) 進級おめでとう!	12(金) よくかんで食べよう!
もずく丼 もずく丼(具) かけて食べる ごはん	豊見城産 ミニトマト 2個 ツナ入り アンダンスー ごはん
牛乳 豆乳プリン チンゲン菜のみそ汁	牛乳 牛乳 デークニーンブシー

☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります。

15(火) 入学おめでとう*	16(火) 豊崎中学校開校	17(水) 食べる時の姿勢	18(木) 第3木曜日は琉球料理の日	19(金) 食事のマナーって？
シークワサー タルト(小学校) ひじきのつくだ煮 ごはん 豚肉のしらたき炒め	フルーツポンチ ごはん ポークカレー	肉団子 コッパン 春キャベツのクリーム煮	シークワサー タルト(中学校) たまナー チャンプルー わかめごはん なかみ汁	ごまなし ミニフィッシュ ぎょうざ ごはん トマト マーボー豆腐
22(月) 友好姉妹都市・土佐清水市	23(火) 三月ウマチー(麦の収穫祭)	24(水) アガラサーはどうしてふくらむ?	25(木) ゆし豆腐は沖縄の郷土料理	26(木) 小松菜は豊見城の特産!
高知県産 青のりコロッケ ごはん 厚揚げの土佐煮	ンムクジアンダーギー ヤファラ ジューシー ウサチー(酢の物)	アガラサー(黒糖蒸しケーキ) たけのこごはん(小学校) クファージュシー(中学校) 魚汁	伊良波中 オリジナルのり 豚肉のしょうが炒め ごはん ゆし豆腐	りんご 小松菜ナポリタン チキンカツ

給食には、たくさんの学びが詰まっています……

- 栄養バランス
- 食文化
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 世界の食文化
- 食の生産・流通・消費
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。毎月10日までに納めましょう★(4月のみ25日引き落とし)

# 令和6年4月 食品詳細献立表

豊見城市学校給食センター  
電話(098) 850-4585

表示義務(特定原材料)7品目 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに	※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。
その他	※食材や調味料等について、( )内にアレルギー食材の記載しています。
大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ 山芋、パイン、マンゴー、メロン、もも、りんご くるみ、カシューナッツ、ごま、アーモンド、まぐろ、牛肉	※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。 ※アーサー・もずくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。 ※カワハギ、海藻類、小魚類はえび、かにかが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。 ※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は卵抜きを使用しています。卵入りを使用する際は、下記の表に記載します。 ※大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのものになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料
11	木	ごはん		こめ		
		もずく丼(具)	もずく、豚肉	大豆油、でんぷん	たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマン、しょうが	
		チンゲン菜のみそ汁	鶏肉、油揚げ、みそ		だいこん、にんじん、パクチョイ	
		豆乳プリン	豆乳	水あめ、油、でんぷん		
12	金	ごはん		こめ		
		デークニーンブシー	豚肉、かんとどき(大豆)、厚揚げ、みそ	大豆油	だいこん、にんじん、こまつな、こんにゃく	ポークエキス(鶏・豚)
		ツナ入りアングラス	ツナ、みそ、かつお節	大豆油		
		豊見城産ミニトマト			ミニトマト	
15	月	ごはん		こめ		
		豚肉のしらたき炒め	豚肉、厚揚げ	大豆油	にんにく、こんにゃく、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな	ポークエキス(鶏・豚)
		ひじきのつくだ煮	ひじき、かつお節、高野豆腐	水あめ	ゆかり(赤しそ)	
		(小学校) シークワサータルト	豆乳、大豆粉	米粉、ショートニング、油、水あめ、でんぷん	シークワサー果汁、こんにゃく	
16	火	ごはん		こめ		
		ポークカレー	豚肉、鶏レバー、豆乳	じゃがいも、乳無マーガリン(大豆、豚)、米粉、大豆油	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんにく、トマト	カレー粉
		フルーツポンチ			みかん、黄桃、洋なし、ぶどう、パインアップル、チェリー、りんご果汁	
17	水	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉、ショートニング		大豆由来成分
		春キャベツのクリーム煮	鶏肉、豆乳、いんげん豆	じゃがいも、乳無マーガリン(大豆、豚)、米粉、大豆油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、あお豆、にんにく	チーフレック、チキンエキス(鶏)
		肉団子	鶏肉、大豆	油、でんぷん、ラード	たまねぎ、にんにく、しょうが、トマト	
18	木	わかめごはん	わかめ	こめ		
		なかみ汁	豚肉、豚(大腸・小腸)		しいたけ、こんにゃく、しょうが	ポークエキス(鶏・豚)
		タマナーチャンプルー	豚肉、厚揚げ、かまぼこ	大豆油	キャベツ、にんじん、からしな、にんにく	
		(中学校) シークワサータルト	豆乳、大豆粉	米粉、ショートニング、油、水あめ、でんぷん	シークワサー果汁、こんにゃく	
19	金	ごはん		こめ		
		トマトマーボー豆腐	豚肉、鶏レバー、豆腐、みそ、高野豆腐	ごま油、でんぷん	にんじん、たまねぎ、トマト、たけのこ、しいたけ、にら、しょうが、にんにく	トウモロコシ(大豆)、オイスターソース(かきエキス、ほたてエキス)、チキンエキス(小麦、大豆)、マーボー豆腐の素(かきエキス、小麦、大豆、牛、豚、ゼラチン、ごま)、チキンエキス(鶏)
		ぎょうざ	豚肉、鶏肉、大豆粉	ラード、でんぷん、小麦粉、油	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	
		ごまなしミニフィッシュ	かたくちいわし	でんぷん		
22	月	ごはん		こめ		
		厚揚げの土佐煮	鶏肉、厚揚げ、かつお節	大豆油、でんぷん	だいこん、たけのこ、にんじん、しいたけ、こんにゃく、こまつな	
		高知県産青のりコロッケ	青のり	じゃがいも、パン粉(小麦)、小麦粉、米粉、大豆油	たまねぎ	
23	火	ヤファラジュシー	豚肉、かまぼこ、油揚げ	こめ、大麦、大豆油	だいこん、にんじん、にら、しいたけ	チキンエキス(鶏)
		ウサチー(酢の物)	ツナ	米油	もやし、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁	
		ナムクジアンダーギー		じゃがいも、紅芋、でんぷん、大豆油		
24	水	(小学校) たけのこごはん	鶏肉、油揚げ	こめ、油	たけのこ	ポークエキス(豚)、小麦・大豆由来成分
		(中学校) クファジュシー	豚肉、かまぼこ、ひじき	こめ、大豆油	にんじん、ごぼう、しいたけ	ポークエキス(鶏・豚)
		魚汁	赤魚、みそ	じゃがいも	にんじん、だいこん、チンゲンサイ、しょうが	
		(小学校) 黒糖蒸しケーキ	牛乳	小麦粉、黒糖		
		(中学校) アガラサー		小麦粉、黒糖、重曹、ベーキングパウダー		
25	木	ごはん		こめ		
		ゆし豆腐	ゆしどうふ		ねぎ	ポークエキス(鶏・豚)
		豚肉のしょうが炒め	豚肉	大豆油、でんぷん	にんじん、たまねぎ、こまつな、たけのこ、ピーマン、しょうが	テンメンジャン(小麦、大豆)
		伊良波中オリジナル焼きのり	のり、こんぶ、いりこ、かつお節		しいたけ	
26	金	小松菜ナポリタン	豚肉、無塩せきウインナー(豚)	スパゲッティ(小麦)、でんぷん、大豆油	にんじん、たまねぎ、こまつな、マッシュルーム、トマト、にんにく	チキンエキス(鶏)
		チキンカツ	鶏肉	水あめ、パン粉(小麦)、でんぷん、大豆油		
		りんご			りんご	
30	火	(小学校) コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉、ショートニング		大豆由来成分
		(中学校) きなこ揚げパン	脱脂粉乳、きなこ	小麦粉、ショートニング、黒糖、大豆油		大豆由来成分
		コーンチャウダー	鶏肉、豆乳	大麦、じゃがいも、大豆油、米粉、乳無マーガリン(大豆、豚)	たまねぎ、マッシュルーム、コーン、にんにく	チキンエキス(鶏)、チーフレック
		ツナサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん	
		さつまいもスティック		さつまいも、油		