



# 令和8年4月 予定献立表

那覇市立松島小学校

TEL:917-3485

FAX:917-3485

※食物アレルギーのある児童は、自宅や給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。

家庭や学級においても毎日確認をしてください。

※材料や天候によって献立を変更することがあります。

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

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	26.8	18.05

こんだて	<p>給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。</p> <p><b>学校給食は「食」を学ぶ時間です!</b></p> <p>学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。</p> <p>★4月の給食目標：給食の準備や片づけをきちんとしよう ★4月の栄養目標：献立表をみて食べ物の名前を知ろう</p>			
	小学校	<p>9(木) 2~6年給食開始 おいちごゼリー クープイリチー シカムドウチ くろまいごはん</p> <p>10(金) 1年欠食 さばのみぞれがけ なのはなごはん とうがんともずくのしる</p> <p>E 543 P 24.9 F 12.0 E 554 P 30.4 F 17.9</p> <p>進級おめでとうございます。令和8年度、最初の給食は、沖縄の伝統的なお祝い料理です。</p> <p>「春の香りごはん」には、菜の花が入っています。ほのかな苦みが特徴です。季節の味を楽しみましょう。</p>		
こんだて	13(月) 1年欠食	14(火) 1年欠食	15(水) 1年給食開始	16(木)
	小学校	17(金)	<p>ぎゅうにくごもくいため 肉だんご ちゅうか ごはん コーンスープ</p> <p>きよみオレンジ もずくどん ごはん つくねじる</p> <p>E 607 P 26.8 F 18.1 E 535 P 21.1 F 13.2</p> <p>給食準備のルールを守っていますか?食事ができる環境を整え、手を洗い、みんなが気持ちよく、安全に給食を食べられる準備をしましょう。</p> <p>松島っ子に人気のもずく丼。1年生も好きになってくれると嬉しいな♪沖縄でとれた海の恵みをおいしくいただきますよ!</p>	
こんだて	20(月)	21(火)	22(水)	23(木) 琉球料理の日
	小学校	24(金)	<p>きんぴらごぼう うむくじてんぷら ごはん さかなソーメン じる</p> <p>アセロラゼリー パパイヤイリチー ごはん イナムドウチ</p> <p>手作りスイートポテト レバニラいため ごはん はるさめ スープ</p> <p>E 595 P 28.0 F 22.5 E 567 P 20.8 F 13.2 E 658 P 24.1 F 18.2 E 564 P 24.2 F 12.6 E 608 P 20.2 F 13.4</p> <p>マスタードといっても辛いので、安心して食べてね。はちみつのおいしい甘みがチキンをしっとりおいしく仕上げてくれます。</p> <p>ゆかりごはんには、赤じそと梅ぼしが入っていて、酸っぱい味には疲労回復と食欲増進の効果があります。</p> <p>「うむくじ」とは、沖縄の方言で「辛くず」のことを言います。紫芋からとったでんぷらを粉にして作るので、モチモチ食感が楽しめます。</p> <p>今日は、郷土愛が詰まったメニューです。沖縄の食材や料理、食文化を好きになってくださいね。</p> <p>子ども達の「スイートポテトが食べた」の声から誕生し、レギュラーメニューになりました!デザートを楽しみに、レバーも頑張ってください!</p>	
こんだて	27(月)	28(火) 遠足のため欠食	29(水)	30(木)
	小学校	<p>さかなのやさい あんかけ ちゅうかおこわ みそチゲ</p> <p>はるのえんそく</p> <p>昭和三の日</p> <p>バナナ アスパラサラダ ごはん トマトシチュー</p> <p>E 543 P 30.4 F 16.1 E 574 P 20.3 F 13.3</p> <p>今日の給食には、18種類の食品が入っています。食べながら探してみてくださいね!</p> <p>「トマトシチュー」にはレバーが入っていることに気が付きましたか?鉄分強化メニューです。残さず食べよう!</p> <p>給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。</p>		