４月の給食だより

給食時間のきまりを守り会食しましょう！

1　給食時間・服装

12時55分（または 12 時35 分）から始まります。
時間を守り服装を整えて会食しよう。

2　手洗い消毒

①ハンカチは忘れずに各自で持参する。
② 石けんは泡立ててしっかり手洗いする。
③流水ですすぎ、きれいなハンカチで拭く。
④アルコールを両手に揉み込む。

3　準備・会食

順番よく並びます。
食事中は姿勢よく、きらいなものでもひとくちは食べましょう。

4　片付け

給食終了時間を守りましょう。
残菜、果物の皮、はし、スプーン、ゼリーカップ、食器蓋などを、仕分けします。
牛乳パックは小さくたたんで捨て、ゴミ減量に協力しよう！

5　おかわり

① おかわり当番は、エプロン、頭巾をし、手指消毒する。
② おかわりの合図をきいて、走ったり、割り込みはしない。
③ 自分の分をすべて食べてからおかわりする。
④ 健康教室対象の生徒がおかわりする時は、きまりを守り担任に確認してからおかわりする。

6　食堂の清掃当番（クラス単位）

＊各自、座席周りのアクリルパネルとテーブルを台ふきんで拭く＊

① 使用した台ふきんを回収、洗濯する。
② 中央の配膳テーブル、食堂カウンター、食器返却口、片付け棚を台ふきんで拭く。
③ はし、スプーン、残菜を片付ける。
④ ゴミを回収し、新しいゴミ袋をセットする。
⑤ 食堂の電気を消し、食堂扉も閉める。

食育だより

April

ご入学、ご進学おめでとうございます。いよいよ新学期です。学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えてつくられています。また、給食は食事の大切さや食事マナー、地場産物、食文化などを学ぶ教材です。今年度もよろしくお願いします。

わたしは 本村 日佳瑠 です

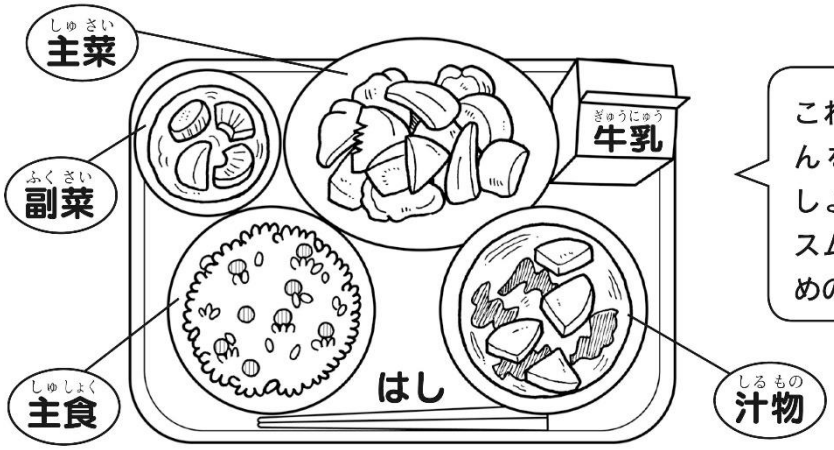
これから１年間、お子さんたちが健やかに成長していくために、栄養バランスのよい給食を提供していきます。

毎日生きた教材としての「学校給食」を通して、食育を学んでいってほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも子どもたちと給食について話し合ってみてください。

給食に毎日出る「牛乳」残さずに飲みましょう！

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。１日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。

配ぜん 正しい置き方をしていますか？



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。

栄養バランスを考えて食事をとることはもちろん大事ですが、『みんなで食事を囲むこと』もとても大切です。

ライフスタイルが多様化しており、家族で一緒に食べる頻度も少なくなっていると言われていますが、みんなで食事を囲むことで、美味しく頂けますし、コミュニケーションをとる機会になります。

できるだけ家族と一緒に食事をとる機会を増やし、楽しく美味しく食事をしましょう。

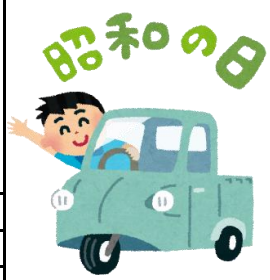
2024年4月
4月　よていこんだて

沖縄高等特別支援学校

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
こんだて	入学式・始業式 牛乳 麦ごはん ポークカレー ほうれんそうの磯あえ パインゼリー	牛乳 麦ごはん タコライス ごぼうかりんとう 冬瓜スープ	牛乳 梅ツナごはん 鶏肉と根菜の甘辛炒め 青菜とコーンのごまみそあえ えのきとわかめのすまし汁	牛乳 アーサ入り沖縄そば からし菜のツナ和え りんご	牛乳 きびごはん あじごまフライ 豆腐チャンプルー 豚汁 黒糖ビーンズ
あか	牛乳,豚肉,豚レバー,白花豆　白いんげん豆,チリメン,焼きのり	牛乳,牛肉,豚肉,大豆,豚レバー,白花豆　白いんげん豆,チーズ,わかめ	牛乳,ツナ,鶏肉,ロースハム,わかめ	牛乳,アーサ,三枚肉,豚肉,蒸しかまぼこ,ツナ	牛乳,あじゴマフライ,豚肉,豆腐,麦みそ,黒糖ビーンズ
き	米,おし麦,じゃがいも,こめ油,パインゼリー	米,おし麦,さとう,こめ油,でん粉,大豆油,黒糖,ごま	米,ごま,大豆油,でん粉,さとう,さつまいも	沖縄そばめん,さとう	米,もちきび,大豆油,里芋
みどり	にんじん,たまねぎ,あお豆,ほうれんそう,えのきたけ	ウージパウダー,にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,トマト,ごぼう,とうがん,長ねぎ	しめじ,長ねぎ,小松菜,にんじん,ウージパウダー,れんこん,チンゲンサイ,もやし,コーン,えのきたけ	しょうが,ねぎ,からし菜,きゅうり,にんじん,コーン,りんご	もやし,にんじん,にら,キャベツ,たまねぎ,だいこん,しいたけ,ごぼう,長ねぎ
中・高	E　791　P　28.8　F　24	E　857　P　34.4　F　30.5	E　771　P　33.8　F　25.6	E　810　P　45.7　F　35.7	E　784　P　36.5　F　25.9

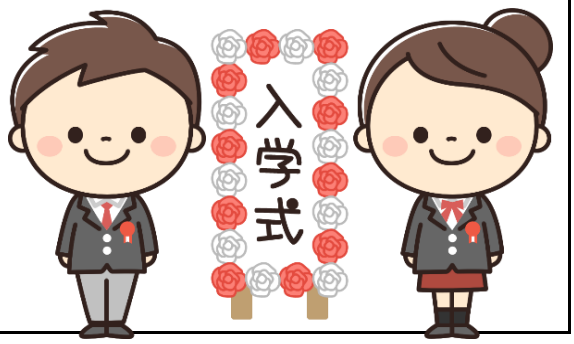
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
こんだて	牛乳 麦ごはん 豚肉のピリ辛焼き 肉じゃが 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 ピザトースト のり塩ビーンズポテト 温野菜サラダ ラビオリスープ ソフール	牛乳 きびごはん 五目揚豆腐 グンボーイリチー 鶏とシブイの汁 リンゴゼリー（手作り）	琉球料理の日 牛乳 クファジューシー きびなごカリカリフライ ひじきのアーモンドあえ アーサ入ゆし豆腐 ふわっといちご	牛乳 わかめごはん 魚のチーズマヨ焼き きゃべつのハニーサラダ じゃがいものみそ汁
あか	牛乳,豚肩ロース赤肉,豚もも肉,わかめ,油揚げ,麦みそ	牛乳,ロースハム,チーズ,蒸し大豆,青のり,ベーコン,ラビオリ,ヨーグルト	牛乳,五目揚豆腐,豚肉,白みそ,鶏肉,結び昆布,アガー	牛乳,豚肩ロース赤肉,昆布,ｷﾋﾞﾅｺﾞｶﾘｶﾘﾌﾗｲ,ひじき,アーモンド,ゆし豆腐,アーサ	牛乳,チリメン,ホキ,麦みそ,チーズ,粉チーズ,わかめ,油揚げ
き	米,おし麦,じゃがいも,こめ油,ごま油,さとう	コッペパン,じゃがいも,でん粉,大豆油,クルトン,バター	米,もちきび,大豆油,さとう,こめ油,ごま	米,こめ油,大豆油,オリーブ油,さとう	米,ごま,ノンエッグマヨネーズ,クルトン,はちみつ,じゃがいも
みどり	にんにく,たまねぎ,にんじん,しいたけ,こんにゃく,さやいんげん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,オレンジ	たまねぎ,ピーマン,コーン,ウージパウダー,ブロッコリー,カリフラワー,いんげん,にんじん,セロリー,レタス,にんにく	ごぼう,にんじん,いんげん,とうがん,こまつな,りんごストレートジュース,りんご	にんじん,しいたけ,ねぎ,だいこん,きゅうり,ほうれん草	ウージパウダー,たまねぎ,キャベツ,黄ピーマン,赤ピーマン,あお豆,レモン,えのきたけ,ねぎ
中・高	E　743　P　36.7　F　23.1	E　859　P　34.8　F　37.2	E　808　P　29.7　F　27.8	E　753　P　30　F　25.8	E　694　P　34.4　F　23.3

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
こんだて	牛乳 五穀ごはん チキンのから揚げ ジャーマンポテト アーサのすまし汁	牛乳 コーンピラフ 彩り野菜のメンチカツ ブロッコリーサラダ にんじんポタージュスープ りんご	牛乳 菜めし 鮭のムニエル ブロッコリーひじきサラダ ミネストローネ アメリカンドック	牛乳 ラーメン ぎょうざ マスカットゼリー	牛乳 麦ごはん もずく丼 かぼちゃサラダ こまつなときのこのみそ汁 きなこプリン
あか	牛乳,鶏肉,ウインナー ,アーサ,絹ごし豆腐	牛乳,ロースハム,鶏肉,ミンチカツ,脱脂粉乳,生クリーム	牛乳,しらす干し,ひじき,さけ,ちくわ,アーモンド,ベーコン	牛乳,豚肉,なると,ギョーザ	牛乳,もずく,豚肉,大豆,麦みそ
き	米,胚芽押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米,でん粉,大豆油,じゃがいも,こめ油	米,バター,大豆油,クルトン	米,おし麦,ごま,小麦粉,バター,ごま油,さとう,大豆油	沖縄そば,こめ油,ごま油	米,おし麦,こめ油,さとう,でん粉,ノンエッグマヨネーズ
みどり	しょうが,にんにく,ウージパウダー,にんじん,たまねぎ,グリンピース	にんじん,たまねぎ,ピーマン,コーン,マッシュルーム,ブロッコリー,カリフラワー,いんげん,黄ピーマン,赤ピーマン,ウージパウダー,りんご	シークヮーサー果汁,ブロッコリー,カリフラワー,たまねぎ,キャベツ,にんじん,セロリー	にんじん,たけのこ,もやし,にら,こまつな,きくらげ,長ねぎ	にんじん,たまねぎ,コーン,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,しょうが,かぼちゃ,りんご,あお豆,ウージパウダー,こまつな,まいたけ,えのきたけ
中・高	E　781　P　30.5　F　28.1	E　794　P　26.4　F　29.2	E　818　P　34.3　F　29	E　790　P　37.1　F　35.3	E　794　P　28.7　F　27.7

	29(月)	30(火)
こんだて		牛乳　バナナ 麦ごはん 魚の甘酢あん ベイクドポテト ほうれん草のおかかあえ オニオンスープ
あか		牛乳,さわら,青のり,パルメザンチーズ,糸けずり,ベーコン
き		米,おし麦,小麦粉,でん粉,大豆油,さとう,じゃがいも,バター,パン粉,ごま,こめ油
みどり		たまねぎ,にんじん,ウージパウダー,ピーマン,しいたけ,ほうれんそう,はくさい,キャベツ
中・高		E　816　P　30.6　F　26.8

入学・進級おめでとうございます！

栄養バランスを
考えた食事で、
みなさんの健康を
サポートします。
1年間どうぞ
よろしくお願いし



☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。