

令和6年 4月の予定献立表



中城村学校給食共同調理場
電話番号 895-5701

| | |
|------|-----------|
| 食品群 | 体内ではたらし |
| 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 | 体の調子をよくなる |

| 学校給食 栄養基準 | | E=エネルギー | P=タンパク | F=脂質 |
|--------------|----------|---------|----------|--------|
| | | 小学 | 650 kcal | 24.0 g |
| 中学 | 830 kcal | 41.5 g | 27.7 g | |

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

学校給食は、子どもたちの健やかな成長のためにエネルギー量や栄養のバランスを考えて献立作成されており、旬の食材や地場産物を積極的に取り入れています。また、安全で安心な給食を提供できるよう衛生管理には細心の注意を払っております。今年度もよろしくお願いたします😊

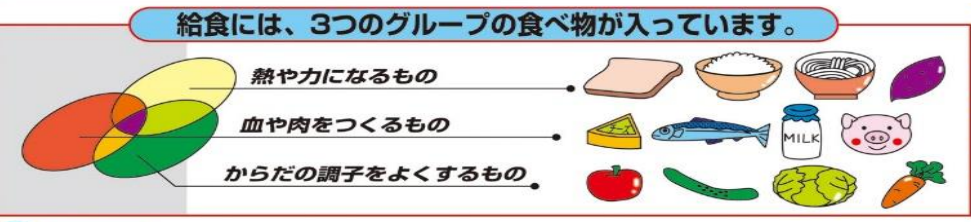
給食開始日
小学1年…4/10(水)
中学1年…4/10(水)

おいしい給食♪

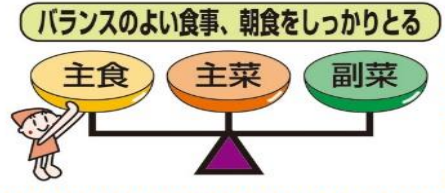
| | | | | | |
|------|----------|--------------------|--|----------|-----------------|
| こんだて | | 9(火) 欠食:小学1年, 中学1年 | 10(水) | 11(木) | 12(金) |
| こんだて | | | | | |
| こんだて | 15(月) | 16(火) | 17(水) | 18(木) | 19(金) 欠食:津小 |
| こんだて | | | | | |
| こんだて | 22(月) | 23(火) | 24(水) | 25(木) | 26(金) 欠食:南小, 中小 |
| こんだて | | | | | |
| こんだて | 29(月) | 30(火) | <p>給食当番の けんこう・みじたくチェック</p> <p> <input type="checkbox"/>おなかはいたくない <input type="checkbox"/>ねつはない <input type="checkbox"/>げり・おうとは していない <input type="checkbox"/>ぼうしは かみのけが でないように かぶっている <input type="checkbox"/>せいけつな エプロンを きている </p> <p> <input type="checkbox"/>マスクは はなまで おおっている <input type="checkbox"/>つめをみじかく きている <input type="checkbox"/>てをせっけんで きれいに あらった </p> | | |

栄養バランスのとれた 学校給食

毎月、各家庭に予定献立表とアレルギー詳細献立表が配布されます。アレルギー詳細献立表には、献立名の右側に使用されている食品が載っていますので予定献立表と一緒にご覧になってください。色々な食品を組み合わせることで栄養のバランスをとり、子どもたちがおいしく食べられるよう献立を工夫



健康なからだは毎日の食事がつくりまします。食べ物は、ひとつのものですべての栄養がとれるものではありません。多様な食品で栄養のバランスをとることが大切です。1日30品目を目標に、主食、主菜、副菜をそろえて食べるよう心掛けましょう。バランスのよい食事、朝食をしっかりとることが健康につながります。



給食費についてのお願い

給食費は、おもに食材の購入にあてられ、子どもたちに安全なおいしい給食を提供するための大切な費用です。納め忘れないよう、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

いつも 期限内に
納入していただき
ありがとうございます

詳細献立表

| 日 | 曜日 | こんだて 毎日牛乳がつかます | 主な材料と体内での働き | | | 調味料 香辛料 |
|----|----|---|--|--|---|--|
| | | | (あか) 血や肉 骨とつくる | (きいろ) 働く力や 体温となる | (みどり) 体の調子を ととのえる | |
| 9 | 火 | ごはん 肉じゃが いわしのしょうが煮 ブロッコリーのごまあえ | 豚肉 いわしの生姜煮(小麦・大豆) ツナ | 米 じゃがいも,三温糖 白すりごま,白ねりごま, ノエックマヨネーズ(大豆),三温糖 | にんじん,たまねぎ,こんにゃく,きぬさや ブロッコリー,きゅうり,にんじん | しょうゆ,みりん,酒,シママース,花かつお しょうゆ,シママース |
| 10 | 水 | 麦ごはん チキンカレーライス 紅白なます ネーブルオレンジ | とり肉 | 米,麦 じゃがいも,小麦粉,マーガリン(乳・大豆),大豆油 三温糖 | たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく 大根,にんじん オレンジ | カレーウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆),カレー粉,ウージン,ウスターソース, リンゴ,ビュレ(リンゴ),チツネ(リンゴ),ブルービュレ,チキンガラスープ(鶏肉),シママース シママース,酢 |
| 11 | 木 | たけのこごはん やきぎょうざ デークニンブシー | 鶏肉,チキアギ(大豆) ぎょうざ(小麦・大豆・豚肉) 豚肉,豆腐(大豆),糸削り | 米,麦,大豆油 大豆油,片栗粉 | たけのこ,にんじん,しめじ,ねぎ 大根,にんじん,こまつな | 花かつお,しょうゆ,酒,シママース みそ,花かつお |
| 12 | 金 | ごはん ゆし豆腐 タコライスミート ポイルキャベツ シークワサータルト | ゆし豆腐(大豆) 牛肉,豚肉,大豆 | 米 大豆油 シークワサータルト(大豆) | ねぎ たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく,しょうが キャベツ | しょうゆ,シママース,花かつお 赤ワイン,チリソース(小麦・乳成分・豚肉),ケチャップ,チリパウダー,ウスターソース, チリソース,ウージン,シママース,こしょう |
| 15 | 月 | ごはん とり肉と野菜スープ スタミナなっとう にんじんシリシリ | とり肉 とり肉,納豆(大豆) 卵,ツナ | 米 ごま油,三温糖,白煎りごま 大豆油 | 人参,大根,玉ねぎ,かぼちゃ,えのき, こまつな,木くらげ にんにく,しょうが,ねぎ にんじん,たまねぎ,にら | 鶏だし骨,花かつお,シママース,しょうゆ,酒 シママース,酒,みりん,しょうゆ しょうゆ,酒,シママース,こしょう |
| 16 | 火 | ごはん サムゲタン風スープ ひじきしゅうまい キャベツのオイスター炒め | とり肉,豆腐(大豆) ひじきしゅうまい(小麦・豚肉・鶏肉・大豆) 豚肉 | 米 麦,白煎りごま,ごま油,片栗粉 大豆油 | 木くらげ,人参,えのき,長ネギ,しょうが,にんにく キャベツ,ピーマン,人参,もやし,たけのこ,にんにく | 鶏だし骨,シママース,酒,しょうゆ,チキンガラスープ(鶏肉) しょうゆ,酒,豚がらす(豚肉・鶏肉・リンゴ),オイスターソース,シママース,こしょう |
| 17 | 水 | 沖繩そば(麺) そばだし汁 タマナーチャンプルー うむくじてんぶら | 豚肉,かまぼこ(大豆) 豆腐(大豆),ツナ | 沖繩そば(小麦) 大豆油 紅芋,もち粉,さとう,大豆油 | ねぎ,しょうが キャベツ,にんじん,たまねぎ | しょうゆ,シママース,酒,豚がらす(豚肉・鶏肉・リンゴ),鶏だし骨,花かつお しょうゆ,酒,シママース,こしょう |
| 18 | 木 | クファージュシー わかさぎの南蛮漬け ヌククグラー | 豚肉,チキアギ(大豆),昆布 わかさぎ 豚肉,あつあげ(大豆),チキアギ(大豆) | 米,麦,大豆油 小麦粉,片栗粉,大豆油,三温糖 三温糖,大豆油 | しいたけ,にんじん,ねぎ 赤ピーマン,きゅうり 大根,にんじん,こまつな,しめじ,あお豆(大豆) | 花かつお,シママース,しょうゆ,みりん,酒,豚がらす(豚肉・鶏肉・リンゴ) しょうゆ,みりん,酢,七味唐辛子(ごま) しょうゆ,みりん,シママース,豚がらす(豚肉・鶏肉・リンゴ),花かつお |
| 19 | 金 | ごはん もずくとコーンのスープ 親子丼の具 もも缶 | もずく とり肉,卵 | 米 片栗粉 三温糖,片栗粉 | 大根,えのき,にんじん,カーネルコーン, こまつな,しょうが にんにく,たまねぎ,にんじん,長ネギ もも缶(もも) | 花かつお,鶏だし骨,しょうゆ,シママース 酒,しょうゆ,みりん,シママース,花かつお |
| 22 | 月 | カレーうどん 大学芋 大根のおかかあえ | 豚肉 ちくわ,糸削り | うどん(小麦),大豆油 さつまいも,大豆油,三温糖,水あめ,片栗粉 三温糖 | にんじん,たまねぎ,しいたけ,しめじ,こまつな, 長ネギ 大根,きゅうり,にんじん | しょうゆ,シママース,カレーウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆),鶏だし骨,花かつお, マドラス(小麦・リンゴ) しょうゆ,みりん,シママース しょうゆ,酢,シークワサー果汁 |
| 23 | 火 | ごはん 切干大根のスープ ちくわのマヨネーズ焼き 厚揚げの中華炒め | ベーコン(豚肉) ちくわ,スキムミルク(乳) 豚肉,あつあげ(大豆) | 米 ノエックマヨネーズ(大豆),生クリーム(乳) 大豆油,ごま油,片栗粉 | たまねぎ,にんじん,えのき,こまつな,切干大根 パセリ しょうが,にんにく,木くらげ,にんじん,キャベツ, チンゲンサイ,たけのこ | 鶏だし骨,豚がらす(豚肉・鶏肉・リンゴ),しょうゆ,シママース,こしょう 酒,しょうゆ,オイスターソース |
| 24 | 水 | チンヌクジュシー てりやき肉だんご ひじき炒め | ぶたにく てりやき肉だんご(大豆,鶏肉,豚肉) ひじき,豚肉,大豆,油揚げ(大豆) | 米,麦,さといも,大豆油 三温糖,大豆油 | にんじん,しいたけ,ねぎ,しょうが キャベツ,もやし,にら,にんじん | しょうゆ,みりん,酒,シママース,花かつお しょうゆ,みりん,酒,シママース,花かつお |
| 25 | 木 | ごはん 中華風スープ ササミカツのソースかけ 大根のツナあえ | 鶏肉 ササミカツ(鶏肉・小麦・大豆) ツナ | 米 片栗粉 大豆油,三温糖 三温糖,オリーブ油 | 白菜,たまねぎ,もやし,カーネルコーン,たけのこ, しいたけ,しょうが 赤ピーマン,ピーマン 大根,きゅうり,にんじん | しょうゆ,シママース,こしょう,チキンガラスープ(鶏肉),鶏だし骨 ウスターソース,中濃ソース(りんご),ケチャップ,みりん,しょうゆ 酢,しょうゆ,シママース |
| 26 | 金 | コッペパン 豆乳入りクリームスープ ハンバーグのきのこソース キャベツとブロッコリーのソテー | 鶏肉,豆乳(大豆),スキムミルク(乳) ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉) ベーコン(豚肉) | コッペパン(小麦・乳・大豆) じゃがいも 三温糖 大豆油 | 人参,玉ねぎ,はくさい,セロリ,カーネルコーン にんにく,マッシュルーム,えのき,たまねぎ キャベツ,ブロッコリー,にんじん, カリフラワー,しめじ | ホウトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉),シママース,こしょう,鶏だし骨 しょうゆ,デミグラスソース(小麦・鶏肉),みりん しょうゆ,シママース,こしょう,ガーリックパウダー |
| 30 | 火 | トマトときのこのパスタ 牛肉コロッケ ごぼうと豆のサラダ | とり肉,ベーコン(豚肉) 大豆,青大豆,金時豆,ツナ | スパゲティ(小麦),オリーブ油,大豆油 牛肉コロッケ(小麦・乳成分・牛肉・大豆),大豆油 ノエックマヨネーズ(大豆) | にんにく,にんじん,トマト,しめじ,えのき, マッシュルーム,パセリ ごぼう,きゅうり,にんじん | 白ワイン,パジリ粉,シママース,こしょう,しょうゆ,チキンガラスープ(鶏肉) ケチャップ,こしょう |

1. 「詳細献立表」には、食品衛生法にさだめられている28品目を表示しています。

| 特定原材料(義務表示)7品目 | 特定原材料に準ずるもの(推奨表示)21品目 |
|----------------------------|--|
| 小麦、卵、乳、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ) | アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン |

- 2. 症状誘発の原因となりにくい次の調味料は、アレルゲン表示を省略しています。
- 3. 加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。
- 4. 調理場で使用する揚げ油は、2〜3回続けて使用することがあります。
- 5. 天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。

| 調味料 | 原因食物 |
|------|-------|
| しょうゆ | 小麦・大豆 |
| 酢 | 小麦 |
| みそ | 大豆 |

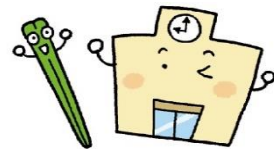
令和6年

4月 給食たより



中城村学校給食共同調理場

ご入学、ご進級おめでとうございます。さっそく給食が始まります。給食は、準備から食事、片づけまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力が身につくようになります。



学校給食は 生きた教材です

学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。



給食センターの写真紹介



下処理作業



配送



調理



おいしい給食

給食を食べる時は 背中をピン!

小学校3校、中学校1校
約2,200食を毎日作っています



給食時間の約束

| | | |
|-------------------------------|-----------------------|--------------------------------|
| <p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p> | <p>好ききらいをしないで食べよう</p> | <p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p> |
| <p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p> | <p>食事中にきたない話はやめよう</p> | <p>よくかんで楽しく食べよう</p> |

元気な1日は朝食から!

