

4月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

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
	中学校	830	34.2	23.05

こ
ん
だ
て

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はらっております。今年度もよろしくお願いたします😊



今月の行事食

- 4月16日(木)「琉球料理の日献立」
毎月第3木曜日は、「琉球料理の日」です。
どんな琉球料理がでるか献立表で確認してみよう!
- 4月20日(月)「食育の日献立」(毎月19日)
チムシンジには鉄分豊富なレバーが、ししゃもには、カルシウムが豊富に含まれていますよ!たくさん食べて、健康な体をつくろう★

こ
ん
だ
て

元気な1日は朝食から!

わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

8(水)

欠食: 小1・中1

9(木)

10(金)

こ
ん
だ
て

13(月)

14(火)

15(水)

16(木)

●琉球料理の日献立

17(金)

欠食: 津覇小

こ
ん
だ
て

20(月)

●食育の日献立

21(火)

22(水)

23(木)

24(金)

こ
ん
だ
て

27(月)

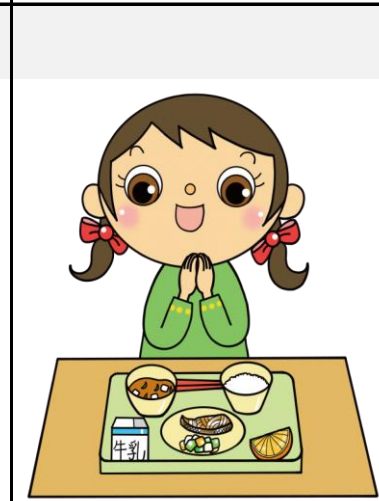
28(火)

欠食: 中小・南小

29(水)

昭和の日

30(木)



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

○アレルギー表示について

アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて28品目を表示しています。

表示義務8品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ	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 ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

※しょうゆは(小麦・大豆)、酢・特濃酢は(小麦)、みそは(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。
 ※加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示しています。
 ※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。
 ※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。
 ※海産物には、えび・かにの混入の可能性があります。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	640 Kcal	たんぱく質	24.0 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	820 Kcal	たんぱく質	30.0 g	脂質	25.0 g	炭水化物	118.9 g

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
8日 (水)	牛乳	牛乳				中学校1年 小学校1年
	ごはん		米			
	シカムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ(大豆)		大根、しいたけ、こんにゃく、ねぎ	しょうゆ、シママース、 ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)、 花かつお	
	千切イリチー	昆布、豚肉、チキアギ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	だいこん、にんじん、こんにゃく	しょうゆ、みりん、シママース、 花かつお	
	さばのしょうがに	さばの生姜煮(小麦・さば・大豆)				
9日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	チキンカレー	鶏肉、豚レバー、大豆、白 いんげん豆	じゃがいも、小麦粉、サ ラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、ピー マン、にんにく、しょう が、かぼちゃ	カレーパウダー(小麦・牛肉・鶏 肉・大豆)、カレー粉、ウス ターソース、ポークフィヨ ン(鶏肉・豚肉)、シマ マース	
	フルーツポンチ			みかん、パイナップル、もも、フ ルーツカクテル(もも)、はち みつレモンゼリー		
10日 (金)	牛乳	牛乳				
	中華ピラフ	鶏肉	米、麦、三温糖、ごま油(ご ま)、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、たけ のこ、しいたけ、あお豆(大 豆)	酒、みりん、しょうゆ、シ ママース、チキンフィヨン (鶏肉)	
	キャベツとニラの炒め物	豚肉、厚揚げ(大豆)	サラダ油(大豆)	キャベツ、にら、にんじ ん、たまねぎ、木くらげ	しょうゆ、酒、シママ ース、こしょう	
	はるまき	春巻き(小麦・大豆・豚肉)	サラダ油(大豆)			
13日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	麻婆豆腐	豆腐(大豆)、豚肉、豚レ バー、大豆	サラダ油(大豆)、三温糖、ご ま油(ごま)、片栗粉	にんじん、たまねぎ、しい たけ、たけのこ、にら、 しょうが、にんにく	シママース、赤みそ、テン メンジャン(小麦・ごま・大 豆)、しょうゆ、豆板醤、 酒、ポークフィヨン(鶏 肉・豚肉)	
	バンサンスー		緑豆はるさめ、白いりご ま、三温糖、ごま油(ごま)	にんじん、きゅうり、大根	酢、しょうゆ	
	りんごタルト		りんごタルト(りんご・大豆)			

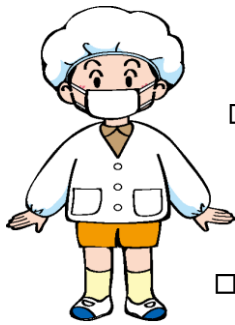
日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
14日 (火)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	白花豆スープ	鶏肉、白いんげん豆	麦、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ	シママース、こしょう、豚ガラスープ(豚肉・鶏肉・りんご)、豚だし(豚肉)	
	スラッピージョー	豚肉、豚レバー、大豆	三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	赤ワイン、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、トマトソース(大豆)、ケチャップ、チリソース、チリパウダー、オレガノ	
	バナナ			バナナ		
15日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	豆乳豚汁	豚肉、油揚げ(大豆)、豆乳(大豆)	さといも、じゃがいも	大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ネギ、しいたけ	赤みそ、白みそ、花かつお	
	じゃこあえ	ツナ、しらす干し	三温糖	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン	しょうゆ、酢	
	スタミナなっとう	とりにく、納豆(大豆)	ごま油(ごま)、三温糖、白いりごま	にんにく、しょうが、ねぎ	シママース、酒、みりん、しょうゆ	
16日 (木)	牛乳	牛乳				
	クファージュシー	豚肉、チキアギ(大豆)、昆布	米、サラダ油(大豆)	にんじん、ねぎ、しいたけ	花かつお、シママース、しょうゆ、みりん、酒、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	デアクニープシー	豚肉、豆腐(大豆)、糸削り	サラダ油(大豆)、片栗粉	大根、にんじん、こまつな	赤みそ、花かつお	
	ウムクジアンダーギー		ウムクジアンダーギー、サラダ油(大豆)			
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	スパゲティナポリタン	鶏肉、ウインナー(豚肉)	スパゲティ(小麦)、サラダ油(大豆)、三温糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム、トマト	白ワイン、トマトピューレ、ケチャップ、トマトソース(大豆)、トマトジュース、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ウスターソース、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)	津覇小
	マセドアンサラダ		さつまいも、じゃがいも、三温糖、エッグケアマヨネーズ(大豆)	きゅうり、にんじん	粒入りマスタード、フレンチクリーミードレッシング、こしょう	
	チキンカツ	チキンカツ(小麦・大豆・鶏肉)	サラダ油(大豆)			
20日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	チムシンジ	豚肉、豚レバー	じゃがいも	大根、にんじん、にら、にんにく、しょうが	赤みそ、白みそ、花かつお	
	大根のウサチー	糸削り	白いりごま、三温糖	きゅうり、大根、にんじん	しょうゆ、酢	
	焼きししゃも	子持ちししゃも				

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
21日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	じゃが芋とわかめのみそ汁	わかめ、油揚げ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、長ネギ	赤みそ、白みそ、花かつお	
	豚丼の具	豚肉	三温糖、片栗粉、サラダ油(大豆)	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、インゲン	酒、しょうゆ、みりん、シママース、花かつお	
	オレンジ			オレンジ		
22日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆)		ねぎ	しょうゆ、シママース、花かつお	
	タコライス(ミート)	豚肉、豚レバー、大豆	三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく、しょうが	赤ワイン、ケチャップ、チリパウダー、ウスターソース、チリソース、シママース、こしょう、オレガノ	
	タコライス(キャベツ)			キャベツ		
スライスチーズ	スライスチーズ(乳)					
23日 (木)	牛乳	牛乳				
	鶏ごぼうごはん	鶏肉	米、麦、サラダ油(大豆)	ごぼう、にんじん、しめじ、あお豆(大豆)	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお	
	切り干し大根の和え物	ちくわ	三温糖、白すりごま	にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん	酢、しょうゆ	
	魚の塩こうじやき	さば			塩こうじ	
24日 (金)	牛乳	牛乳				
	黒糖パン		黒糖パン(小麦・乳・大豆)			
	トマトとたまごのスープ	鶏肉、卵	片栗粉	トマト、大根、えのきたけ、コーン、しょうが	花かつお、豚だし(豚肉)、しょうゆ、シママース	
	カリフラワーのごまサラダ	ツナ	白すりごま、練り白ごま、エッグケアマヨネーズ(大豆)、三温糖	カリフラワー、きゅうり、にんじん	しょうゆ、シママース	
	ハンバーグのきのこソースかけ	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)	三温糖、サラダ油(大豆)、片栗粉	しめじ、マッシュルーム	ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、デミグラスソース(小麦・鶏肉)	
27日 (月)	牛乳	牛乳				
	コーンピラフ	鶏肉	米、麦、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	白ワイン、チキンブイヨン(鶏肉)、シママース、こしょう	
	ブロッコリーサラダ	ツナ	エッグケアマヨネーズ(大豆)、三温糖	ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、にんじん	シークワーサー果汁、粒入りマスタード、酢	
	トマトオムレツ	トマトオムレツ(卵・大豆・鶏肉)				

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
28日 (火)	牛乳	牛乳				中城小 中城南小
	ごはん		米			
	わかめスープ	わかめ、豆腐(大豆)	ごま油(ごま)、片栗粉	だいこん、にんじん、長ねぎ	しょうゆ、シママース、豚だし骨(豚肉)、花かつお	
	厚揚げの中華いため	豚肉、厚揚げ(大豆)	ごま油(ごま)、片栗粉、サラダ油(大豆)	木くらげ、にんじん、キャベツ、ピーマン、たけのこ、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、オイスターソース	
手作りオートミールクッキー	豆乳(大豆)、卵	小麦粉、サラダ油、三温糖、オートミール、アーモンド	レーズン	ベーキングパウダー		
30日 (木)	牛乳	牛乳				
	沖縄そば(麺)		沖縄そば(小麦・大豆)			
	沖縄そば(汁)	豚肉、かまぼこ(大豆)		ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、豚だし骨(豚肉)、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)、花かつお、シママース	
	タマナーチャンプルー	豚肉、豆腐(大豆)、糸削り	サラダ油(大豆)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、もやし	しょうゆ、シママース	
小魚のから揚げ	小魚スプラット	片栗粉、サラダ油(大豆)		シママース、ガーリックパウダー		

給食当番の けんこう・みじたくチェック

- おなかはいたくない
ねつはない
げり・おうとは
していない
- ぼうしは
かみのけが
でないように
かぶっている
- せいけつな
エプロンを
きている

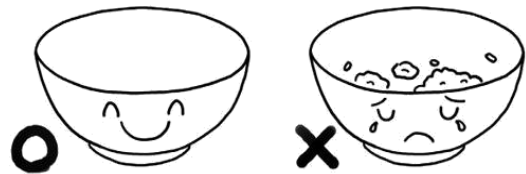


- つめをみじかく
きっている

- てをせっけんで
きれいに
あらった

たべのこしが、ついていないかな？

たべおわつたあとは、あとがたづけですね。しょっきには、たべのこしがついていないようにして 替えましょう。



たべのこしたものは、しょっかんなどに もどしましょう。このときにも、しょっきに のこらないようきをつけてね。



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>

令和8年度



中城村学校給食共同調理場

学校での食育

学校給食は「教育の一環」として行われます。そして食育は学校教育活動全体を通して推進していくことがうたわれています。

「食べることは楽しい、食べることは大切」。そして「何をどのくらい、どのように食べれば、生涯を通して健康に過ごすことができるか」。給食を通して、子どもたちが自分たちの食事について興味・関心をもち、自ら考えて健康的な食生活を実践できる力を身に付けていくことを目指しています。



給食の時間は

単にお昼の食事をする時間ではなく、学級のお友だちと協力し合って、盛り付けや配ぜん、後片付けを行います。「食育の授業時間」として、栄養教諭が考えた献立を通して、健康的な食事や地産地消、食文化などについて学び、教科等での学習も深めていきます。



ご家庭でも

食器やはしを並べる。食べ終わった食器を片付けるなどの簡単なお手伝いができるのと給食当番の練習にもなりますね。また食卓で、ぜひ給食のことを話題にしてください。買い物にはぜひ一緒に行って、食材を選ぶ際の視点などたくさん話してあげてください。

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



小学校3校、中学校1校
約2,270食を毎日作っています

