

# 4月

# 献立表

毎月19日は食育の日  
19日は子ども達と  
食卓を囲んで、家庭で  
食事を楽しみましょう！

学校給食摂取基準  
○エネルギー 650kcal(小学生)  
○エネルギー 830kcal(中学生)  
○たんぱく質 (小中共通)  
摂取エネルギー全体の13~20%  
○脂質 (小中共通)  
摂取エネルギー全体の20~30%

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります

### ★入園・入学・進級★

おめでとうございます



ドキドキとワクワクで胸いっぱい4月が始まりました。給食センターでは、子ども達が楽しく学校生活を送れるよう、学校給食を通して子ども達をサポートしていきます。学力と体力の基本は「食べること」であり、「生きる源」ですが、忘れられがちです。生涯、健康でいられるよう「食育力」を育むことが子ども達の「人間力」の育成につながります。今年も1年、家庭・地域・学校で連携して、子ども達の体と心の健康と成長を支えていきましょう。

### 毎日チェックを!! 献立表の見方

献立表のおもて面は、給食時間に配膳の見本として活用します。正しい位置に配膳することで、食べやすく、こぼすことがなくなり、食事のマナーを身につけることができます。

うら面は、食材を3つのグループの動きに分け、食物アレルギー対応として表示義務、推奨食品28品目を記載しています。ご家庭にて、お子さんと一緒に使用食材の確認をお願いします。

献立名	3つのグループ			④の動きと使用食材名	
	① おもて面(肉・魚と卵) 1-2群(たんぱく質・無糖質)	② おもて面の卵を卵入る 3-4群(ビタミン・無糖質)	③ おもて面(肉・魚と卵) 5-6群(炭水化物・糖質)	④ おもて面(肉・魚と卵) 5-6群(炭水化物・糖質)	調味料・たしなど
⑨ 肉・魚・卵	鶏肉 鶏皮	鶏肉 鶏皮	鶏肉 鶏皮	鶏肉 鶏皮	調味料・たしなど
⑩ 肉・魚・卵	鶏肉 鶏皮	鶏肉 鶏皮	鶏肉 鶏皮	鶏肉 鶏皮	調味料・たしなど
⑪ 肉・魚・卵	鶏肉 鶏皮	鶏肉 鶏皮	鶏肉 鶏皮	鶏肉 鶏皮	調味料・たしなど

### 4月の栄養指導目標

#### 食べ物の動きについて知ろう

食べ物には3つの動きがあります。赤の食べ物は、主にたんぱく質・無機質を多く含み、血や骨・筋肉をつくります。緑の食べ物は、主にビタミンを多く含み、体の調子を整え、たんぱく質や糖質の吸収を助けます。黄の食べ物は、主に炭水化物・脂質を多く含み、働く力や脳のエネルギー源、熱となります。健康な体をつくるためには、いろいろな食品をバランス良く組み合わせて、朝・昼・夕の3食を食べることが大切です。

### \*給食センター職員紹介\*

#### 【調理員】

日高 充 玉城 雄吾 吉田 由里子  
宮原 美保子 照屋 京子 池宮城 雪美  
上間 摩衣子 島袋 晃子 与座 るり子  
岸本 政枝 仲尾 真樹 中村 理沙

#### 【運転手】

宮城 淳 山内 和俊

#### 【栄養士】

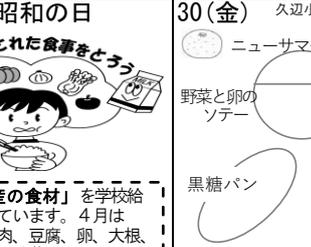
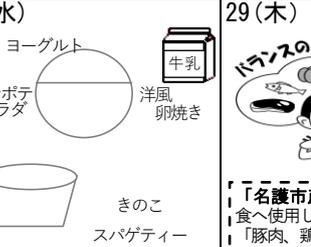
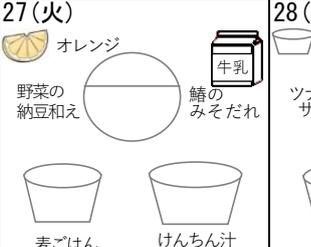
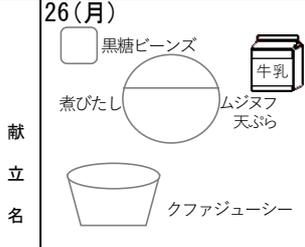
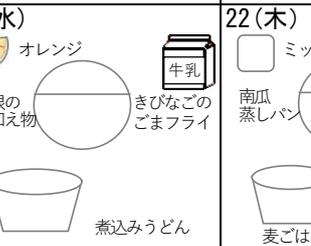
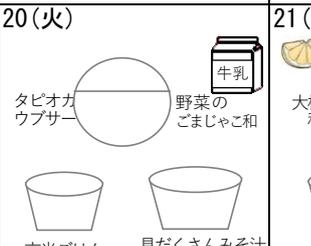
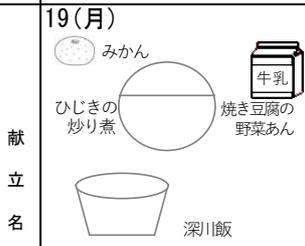
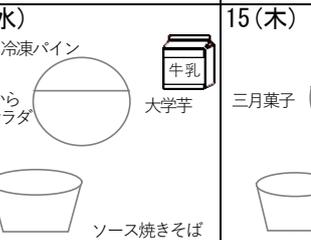
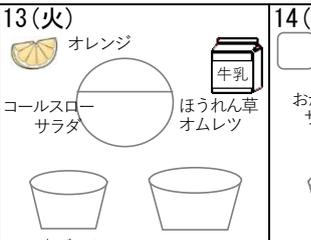
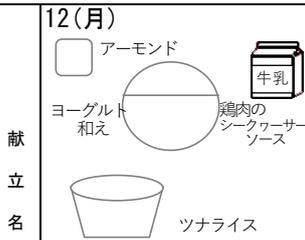
神谷 知樹

東江学校給食センターでは、15名勤務体制で、東江小学校、瀬喜田小学校、久辺小学校、東江中学校、久辺中学校、東江幼稚園、瀬喜田幼稚園、あけみお学級に加え、本年度より屋部中学校の給食(9か所:1500名分)を作ります。安全・安心、そして真心をこめた給食づくりを目指して頑張ります。よろしくお願ひします。

### 8(木) 幼稚園 小学1年 中学1年欠食



### 9(金) 幼稚園欠食



「名護市産の食材」を学校給食へ使用しています。4月は「豚肉、鶏肉、豆腐、卵、大根」に、にんにく、葉、トマト、キャベツ、パパイア、きゅうりを使用する予定です。