

# 4月 献立表

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

**ご入学・ご進級おめでとうございます。**

新年度が始まりました。新入生の皆さんも在校生の皆さんもこれから始まる新しい生活に、期待と不安が入り混じっていることと思います。

1年間よろしく願います!

愛情たっぷり  
おいしい給食を作ります

楽しい学校生活を送るためには、健康第一！  
特に、環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。みなさんに安全・安心でおいしい給食を届けていけるよう給食センター職員一同頑張ります。

〈調理員〉新城 毅 長浜 宗博 松田 雅代 岸本 ひとみ 前里 利加 伊波 ゆりか 仲嶺 夏美 宮城 美加 下地 真 比嘉 尚太  
〈栄養士〉金城 美咲

こんなことに気を付けています！

- 栄養バランス
- おいしく魅力ある献立作り
- 行事食や郷土料理の伝承
- 旬の食材や地場産物の活用
- 食品の安全性
- 衛生的な調理

学校給食は成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため旬の食材を取り入れ栄養バランスを考えて作っています。また、地域に伝わる行事食や郷土料理なども給食を通して皆さんに伝えていきたいと考えています。

**学校給食の7つの目標**

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

8(木) 名護中・大宮1年生欠食  
みかん、小倉あんサンド、卵サンド、なかよしパン、春野菜スープ、セルフサンドを作ろう♪

9(金) お祝いクレープ、紅白なます、ポテトのチーズ煮、カレーうどん、入学・進級おめでとう献立

12(月) フルーツヨーグルト、三色丼(麦ごはん)、玉葱の味噌汁

13(火) あられ(1年生)、アーモンドカル(2・3年生)、花野菜サラダ、あじの花園焼き、菜の花ご飯

14(水) みかん、千切りイリチー、三月菓子、赤飯、アーサ汁、サングワチサンニチ 献立

15(木) スライスチーズ、コールドスローサラダ、手作りハンバーグ、クラムチャウダー、バーガーパン

16(金) ビーンズサラダ、さつま芋とピーナツの甘辛、スパゲティーナポリタン

19(月) ふりかけ、筑前煮、鱈の西京焼き、麦ごはん、豆腐みそ汁

20(火) バナナ、チャプチェ、ごま菓子、キムチ炒飯

21(水) みかん、ミニガーのピーナツ和え、御三味(厚揚げ・赤かまぼこ・結び昆布)、あわご飯、鶏汁、清明祭(シーミー) 献立

22(木) いんげんソテー、チリコンカン、こっぺパン、ドイツ風スープ

23(金) みかん、中華くらげ和え、鯖のから揚げ、豚肉と筍の中華焼きそば

26(月) ごまじゃこサラダ、ちくわのオープン焼き、麦ごはん、なめこ汁

27(火) みかん、もずくウサチ、魚天ぷら、フーチバーじゅうしい、3月ウマチー 献立

28(水) こんにやくサラダ、米粉餃子、麦ごはん、八宝菜

22日(木)の【チリコンカン】は、昨年度にお配りした給食新聞"あかみどりき"2020年度3学期号に掲載された「食卓に豆料理を!!」で紹介したレシピです。家族と一緒に作ってみてね。

30(金) みかん、じゃが芋タシアー、きびなごのシクワサーかけ、沖縄焼きそば

学校給食では名護市産、県産食材を積極的に活用し給食を提供しています。

今月の給食に使用する  
〈名護市産の食材〉

- ・米・鶏肉・もやし・パイナップル・大根・小松菜・からし菜・よもぎ・生姜・たんかん
- ・豆腐・トマト・ジャンボインゲン・さやいんげん・にら・葉ねぎ・シクワサー果汁





