



# 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！

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。

<p><b>なご産食材</b> 4月の市内産食材</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉・鶏肉・鶏卵</li> <li>ねぎ・にら・冬瓜</li> <li>トマト・もやし</li> <li>セロリ・ピーマン</li> <li>ジャンボインゲン</li> <li>パパイヤ</li> <li>タンカン</li> </ul> <p>給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。</p>	<p><b>4月の栄養指導目標</b> 食べ物の働きについて知ろう</p> <p>食べ物には3つの働きがあります。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、働け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。</p>	<p>8(木) 安和・大宮幼稚園 安和小1年 欠食</p> <p>タンカン 田芋 デインガク 牛乳 もずくの ウサチー</p> <p>赤飯 イナムドウチ</p>	<p>9(金) 安和幼 欠食</p> <p>トマトオムレツ 牛乳 オレンジ ブロccoli ソテー</p> <p>黒糖パン ABCスープ</p>	
<p>12(月)</p> <p>お祝いいちごゼリー 牛乳 紅白なます 魚の照り焼き</p> <p>菜の花入り 炊き込みご飯</p> <p>入学・進級祝い献立</p>	<p>13(火)</p> <p>タマナー ウサチー 牛乳 三月菓子 千切り イリチー</p> <p>黒米ご飯 アーサ汁</p> <p>サンクワチサンニチ献立</p>	<p>14(水)</p> <p>タンカン スーナー 牛乳 ごま菓子</p> <p>沖縄焼きそば</p>	<p>15(木)</p> <p>グレープ 春巻き 牛乳 フルーツ 中華和え</p> <p>麦ごはん マーボー豆腐</p>	<p>16(金)</p> <p>オレンジ 魚のマスタード 牛乳 焼き 春野菜ソテー</p> <p>あみパン ポークビーンズ</p>
<p>19(月)</p> <p>グリーン サラダ 牛乳 バナナ きびなごの マリネ</p> <p>カレーピラフ</p>	<p>20(火)</p> <p>冬瓜とささ身の 生姜和え 牛乳 ニューサマー オレンジ 揚げ豆腐の 野菜あんかけ</p> <p>麦ごはん 利休汁</p>	<p>21(水)</p> <p>イタリアン サラダ 牛乳 グレープ ポテトの フルーツ チーズ煮</p> <p>スパゲティ ナポリタン</p>	<p>22(木)</p> <p>ピーナッツ和え 牛乳 オレンジ ウサンミー (とうふ・赤かまぼこ・こんぶ)</p> <p>あわご飯 鶏のお汁</p> <p>清明祭(シーミー)献立</p>	<p>23(金)</p> <p>黄桃 牛乳 バンバンジー サラダ</p> <p>揚げパン 春雨スープ</p>
<p>26(月)</p> <p>冬瓜の ウサチー 牛乳 魚の天ぷら</p> <p>ニューサマー オレンジ</p> <p>フーチバー じゅうい</p> <p>3月ウマチー献立</p>	<p>27(火)</p> <p>ゆで卵 牛乳 フルーツ ヨーグルト</p> <p>チキンカレー 麦ごはん</p>	<p>28(水)</p> <p>オレンジ 牛乳 ごぼうサラダ じゃがバター</p> <p>焼きうどん</p>	<p>29(木)</p> <p>昭和の日</p>	<p>30(金) 太宮幼 欠食</p> <p>スライスチーズ 牛乳 アスパラソテー ハンバーグの デミグラスソースがけ</p> <p>クラム チャーウダー バーガーパン</p>

## 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②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、及び銀ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③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。</p>	<p>④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。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に変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。</p>	<p>⑥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。</p>	<p>⑦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。</p>	

**\* 給食センター職員紹介 \***

《調理員》  
 比嘉 博 額井 政次 川添 順子  
 親川 ルリ子 座喜味 美佳子 山城 八葉子  
 稲嶺 あかり 井上 奈緒 片隅 卓矢  
 仲田 千明 増田 里枝

《運転手》玉城 学 金城 博  
 《栄養士》末吉 直子 翁長 彩子

屋部学校給食センターでは、屋部小学校、中山分校小学校、安和小学校、大宮小学校、屋部幼稚園、安和幼稚園、大宮幼稚園の約1800名分の給食を作ります。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。

# 2021 4月 詳細献立(アレルギー対応用)

# 屋部学校給食センター

\*お知らせ\* 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日 曜 日	献立名	3つのグループ			調味料・だしなど
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
8 /木	赤飯	あずき(大豆)		米、麦、黒米	
	イナムドウチ	豚肉、白カマボコ(大豆)、厚揚げ 甘口白みそ	イナムドウチコンニャク、しいたけ		花かつお、豚だし骨
	田芋ディンガク		しょうが	田芋、グラニュー糖	みりん、シママース
	もずくのウサチー タンカン	もずく、ちきあぎ(大豆)	胡瓜 タンカン	三温糖	酢、醤油
9 /金	黒糖パン ABCスープ	鶏肉	人参、玉葱、キャベツ、セロリ、あお豆 パセリ、にんにく	黒糖パン(小麦・乳・大豆) ABC添加(小麦)、じゃが芋	醤油、シママース、鶏だし骨
	トマトオムレツ ブロッコリーソテー	トマトオムレツ(卵・大豆・鶏肉) 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	ブロッコリー、玉葱、赤ピーマン、コーン にんにく	オリーブ油	醤油、こしょう
	オレンジ		オレンジ		
	菜の花入り炊き込みご飯 魚の照り焼き 紅白なます お祝いいちごゼリー	鶏肉、焼きちくわ(大豆)、油揚げ タラ 大根、人参	菜の花、人参、しいたけ	米、麦、ごま、こめ油 三温糖 グラニュー糖	醤油、シママース、みりん、花かつお シママース、料理酒、醤油、みりん 酢、シママース
12 /月	黒米ご飯 アーサー汁	アーサー、絹ごし豆腐、白かまぼこ(大豆)	大根、しいたけ、しょうが	米、麦、黒米	醤油、シママース、花かつお
	千切りイリチー タマナーウサチー	豚肉 かつお節	角切大根、こんにやく、人参、にら キャベツ、胡瓜	こめ油 三温糖	シママース、醤油、みりん、花かつお 酢、シママース、醤油
	三月菓子	卵		小麦粉、グラニュー糖、揚げ油	ベーキングパウダー
	沖繩焼きそば ごま菓子	豚肉、ちきあぎ(大豆) 無塩バター	人参、キャベツ、もやし、にら、木くらげ レーズン	沖繩焼きそば(小麦・大豆)、こめ油 白ごま、黒ごま、アーモンド マシュマロ(ゼラチン) ヨーグルト	醤油、シママース
13 /火	スーナー タンカン	豆腐、ツナ、みそ	菜の花、小松菜、人参 タンカン	三温糖	醤油
	麦ごはん マーボー豆腐	豚肉、大豆、豆腐、赤みそ	大根、玉葱、人参、白ねぎ、にら、しょうが にんにく	米、麦 こめ油、三温糖、ごま油、かたくり粉	醤油、甜麺醬(小麦、大豆)、豆板醤、シママース チキンブイオン(鶏肉)
	春巻き 中華和え	わかめ、オーシャンキング	春巻き(小麦・大豆・豚肉)、揚げ油 もやし、胡瓜、黄人参、にんにく	三温糖、ごま油	醤油、酢、シママース
	グレープフルーツ		グレープフルーツ		
14 /水	あみパン ポークビーンズ	豚肉、大豆	玉葱、人参、いんげん豆、マッシュルーム トマト、にんにく	あみパン(小麦・乳・大豆) じゃが芋、こめ油、三温糖	ケチャップ、デミグラスソース シママース、豚だし骨
	魚のマスタード焼き 春野菜ソテー	ほき 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	パセリ キャベツ、玉葱、アスパラガス 赤ピーマンにんにく	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	白ワイン、こしょう、粒マスタード シママース、こしょう、醤油
	オレンジ		オレンジ		
	カレーピラフ	大豆、鶏肉	人参、玉葱、マッシュルーム、コーン グリーンピース、にんにく、りんご	米、麦、こめ油	カレー粉、カレーフレーク シママース、こしょう、鶏だし骨、チキンブイオン(鶏肉)
15 /木	きびなごのマリネ グリーンサラダ	きびなご ひよこ豆 無添加ロースハム(豚肉・鶏肉・大豆)	玉葱、ピーマン、トマト 胡瓜、キャベツ、アスパラガス	かたくり粉、揚げ油、三温糖 オリーブ油、三温糖	シママース、こしょう、マリネドレッシング(大豆・りんご)、酢 酢、シママース
	バナナ		バナナ		
	麦ごはん 利休汁	みそ	大根、人参、えのきだけ、ねぎ、こんにやく しいたけ	米、麦 練りごま	花かつお
	揚げ豆腐の野菜あんかけ 冬瓜とささ身の生姜和え ニューサマーオレンジ	厚揚げ 鶏ささみチャック(鶏肉)	玉葱、ジャンボインゲン、黄人参、しょうが 冬瓜、胡瓜、しょうが	三温糖、かたくり粉 ごま油、三温糖	醤油、みりん、花かつお 醤油、酢
16 /金	スパゲティナーポリタン	無添加ウインナー(豚肉)	ピーマン、玉葱、人参、コーン、にんにく トマト	スパゲティ(小麦)、三温糖、オリーブ油	シママース、ケチャップ、ウスターソース、こしょう
	ポテトのチーズ煮 イタリアンサラダ	無添加ベーコン(大豆・豚肉) チーズ(乳) ツナ	玉葱、パセリ、にんにく、かぼちゃ キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー 赤ピーマン、バジル	じゃが芋、こめ油	シママース、こしょう 白ワインビネガー、酢、シママース
	グレープフルーツ		グレープフルーツ		
	あわじ飯 鶏のお汁 ウサンミー ピーナッツ和え	鶏肉 結び昆布、赤かまぼこ(大豆)、厚揚げ みそ	パパイア、黄人参、小松菜 しょうが 大根、ほうれん草、人参、もやし	米、あわ 練りごま 三温糖 ピーナッツバター(ピーナッツ・大豆) 三温糖	醤油、シママース、料理酒、花かつお 醤油、みりん、花かつお 酢
19 /月	揚げパン	スキムミルク(乳)、きな粉(大豆)		コッペパン(小麦・乳・大豆)、揚げ油 アーモンド、三温糖、黒糖、グラニュー糖	
	春雨スープ	スクールミートボール(小麦・牛肉・豚肉・ 鶏肉・大豆)、豆腐	冬瓜、人参、しいたけ、白ねぎ、しょうが	春雨	シママース、醤油、料理酒、鶏だし骨
	パンパンジーサラダ 黄桃	鶏ささみチャック(鶏肉)	キャベツ、人参、胡瓜、黄ピーマン 黄桃	練りごま、三温糖、ごま油	醤油、酢
	フーチーパーじゅうし	豚肉、ちきあぎ(大豆)、細切り昆布	人参、しいたけ、菜ねぎ、よもぎ	米、麦、こめ油	シママース、醤油、みりん、料理酒 花かつお、ポークブイオン(豚肉・鶏肉)
20 /火	魚の天ぷら 冬瓜のウサチー ニューサマーオレンジ	シラ、卵	冬瓜、胡瓜、人参、シークワーサー果汁 ニューサマーオレンジ	小麦粉、揚げ油 三温糖	シママース、こしょう、料理酒 シママース、酢、醤油
	麦ごはん チキンカレー	鶏肉、白花豆	玉葱、人参、ピーマン、にんにく リンゴピューレ、ブルー	米、麦 じゃが芋、こめ油	赤ワイン、カレーフレーク マドラスカレー(小麦・大豆・牛肉・豚肉・りんご) チャツネ(リンゴ)、ウスターソース、鶏だし骨
	ゆで卵 フルーツヨーグルト	卵 ヨーグルト(乳)	バナナ、黄桃、みかん、パイ	はちみつ、グラニュー糖	
	焼きうどん	牛肉、油揚げ、あおのり	人参、キャベツ、もやし、玉葱、木くらげ 小松菜、にんにく	うどん(小麦・大豆)、こめ油	シママース、料理酒、醤油、こしょう
21 /水	じゃがバター ごぼうサラダ オレンジ	無添加ベーコン(大豆・豚肉)、無塩バター しらす、ツナ	ごぼう、胡瓜、人参 オレンジ	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ、ごま、三温糖	シママース、こしょう、醤油 醤油、こしょう
	バーガーパン クラムチャウダー	あさり、無添加ベーコン(大豆・豚肉) 白花豆、無塩バター、スキムミルク(乳)	玉葱、しめじ、人参、にんにく	バーガーパン(小麦粉・乳・大豆) じゃが芋、こめ油、小麦	料理酒、シママース、こしょう、鶏だし骨
	ハンバーグのデミグラスソースかけ アスパラソテー	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)		三温糖 オリーブ油	ケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース シママース、こしょう、醤油
	スライスチーズ	スライスチーズ(乳)			
22 /木	あわじ飯 鶏のお汁 ウサンミー ピーナッツ和え	鶏肉 結び昆布、赤かまぼこ(大豆)、厚揚げ みそ	パパイア、黄人参、小松菜 しょうが 大根、ほうれん草、人参、もやし	米、あわ 練りごま 三温糖 ピーナッツバター(ピーナッツ・大豆) 三温糖	醤油、シママース、料理酒、花かつお 醤油、みりん、花かつお 酢
	揚げパン	スキムミルク(乳)、きな粉(大豆)		コッペパン(小麦・乳・大豆)、揚げ油 アーモンド、三温糖、黒糖、グラニュー糖	
	春雨スープ	スクールミートボール(小麦・牛肉・豚肉・ 鶏肉・大豆)、豆腐	冬瓜、人参、しいたけ、白ねぎ、しょうが	春雨	シママース、醤油、料理酒、鶏だし骨
	パンパンジーサラダ 黄桃	鶏ささみチャック(鶏肉)	キャベツ、人参、胡瓜、黄ピーマン 黄桃	練りごま、三温糖、ごま油	醤油、酢
23 /金	フーチーパーじゅうし	豚肉、ちきあぎ(大豆)、細切り昆布	人参、しいたけ、菜ねぎ、よもぎ	米、麦、こめ油	シママース、醤油、みりん、料理酒 花かつお、ポークブイオン(豚肉・鶏肉)
	魚の天ぷら 冬瓜のウサチー ニューサマーオレンジ	シラ、卵	冬瓜、胡瓜、人参、シークワーサー果汁 ニューサマーオレンジ	小麦粉、揚げ油 三温糖	シママース、こしょう、料理酒 シママース、酢、醤油
	麦ごはん チキンカレー	鶏肉、白花豆	玉葱、人参、ピーマン、にんにく リンゴピューレ、ブルー	米、麦 じゃが芋、こめ油	赤ワイン、カレーフレーク マドラスカレー(小麦・大豆・牛肉・豚肉・りんご) チャツネ(リンゴ)、ウスターソース、鶏だし骨
	ゆで卵 フルーツヨーグルト	卵 ヨーグルト(乳)	バナナ、黄桃、みかん、パイ	はちみつ、グラニュー糖	
26 /月	焼きうどん	牛肉、油揚げ、あおのり	人参、キャベツ、もやし、玉葱、木くらげ 小松菜、にんにく	うどん(小麦・大豆)、こめ油	シママース、料理酒、醤油、こしょう
	じゃがバター ごぼうサラダ オレンジ	無添加ベーコン(大豆・豚肉)、無塩バター しらす、ツナ	ごぼう、胡瓜、人参 オレンジ	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ、ごま、三温糖	シママース、こしょう、醤油 醤油、こしょう
	バーガーパン クラムチャウダー	あさり、無添加ベーコン(大豆・豚肉) 白花豆、無塩バター、スキムミルク(乳)	玉葱、しめじ、人参、にんにく	バーガーパン(小麦粉・乳・大豆) じゃが芋、こめ油、小麦	料理酒、シママース、こしょう、鶏だし骨
	ハンバーグのデミグラスソースかけ アスパラソテー	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)		三温糖 オリーブ油	ケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース シママース、こしょう、醤油
27 /火	スライスチーズ	スライスチーズ(乳)			
	あわじ飯 鶏のお汁 ウサンミー ピーナッツ和え	鶏肉 結び昆布、赤かまぼこ(大豆)、厚揚げ みそ	パパイア、黄人参、小松菜 しょうが 大根、ほうれん草、人参、もやし	米、あわ 練りごま 三温糖 ピーナッツバター(ピーナッツ・大豆) 三温糖	醤油、シママース、料理酒、花かつお 醤油、みりん、花かつお 酢
	揚げパン	スキムミルク(乳)、きな粉(大豆)		コッペパン(小麦・乳・大豆)、揚げ油 アーモンド、三温糖、黒糖、グラニュー糖	
	春雨スープ	スクールミートボール(小麦・牛肉・豚肉・ 鶏肉・大豆)、豆腐	冬瓜、人参、しいたけ、白ねぎ、しょうが	春雨	シママース、醤油、料理酒、鶏だし骨
28 /水	パンパンジーサラダ 黄桃	鶏ささみチャック(鶏肉)	キャベツ、人参、胡瓜、黄ピーマン 黄桃	練りごま、三温糖、ごま油	醤油、酢
	フーチーパーじゅうし	豚肉、ちきあぎ(大豆)、細切り昆布	人参、しいたけ、菜ねぎ、よもぎ	米、麦、こめ油	シママース、醤油、みりん、料理酒 花かつお、ポークブイオン(豚肉・鶏肉)
	魚の天ぷら 冬瓜のウサチー ニューサマーオレンジ	シラ、卵	冬瓜、胡瓜、人参、シークワーサー果汁 ニューサマーオレンジ	小麦粉、揚げ油 三温糖	シママース、こしょう、料理酒 シママース、酢、醤油
	麦ごはん チキンカレー	鶏肉、白花豆	玉葱、人参、ピーマン、にんにく リンゴピューレ、ブルー	米、麦 じゃが芋、こめ油	赤ワイン、カレーフレーク マドラスカレー(小麦・大豆・牛肉・豚肉・りんご) チャツネ(リンゴ)、ウスターソース、鶏だし骨
29 /木	ゆで卵 フルーツヨーグルト	卵 ヨーグルト(乳)	バナナ、黄桃、みかん、パイ	はちみつ、グラニュー糖	
	焼きうどん	牛肉、油揚げ、あおのり	人参、キャベツ、もやし、玉葱、木くらげ 小松菜、にんにく	うどん(小麦・大豆)、こめ油	シママース、料理酒、醤油、こしょう
	じゃがバター ごぼうサラダ オレンジ	無添加ベーコン(大豆・豚肉)、無塩バター しらす、ツナ	ごぼう、胡瓜、人参 オレンジ	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ、ごま、三温糖	シママース、こしょう、醤油 醤油、こしょう
	バーガーパン クラムチャウダー	あさり、無添加ベーコン(大豆・豚肉) 白花豆、無塩バター、スキムミルク(乳)	玉葱、しめじ、人参、にんにく	バーガーパン(小麦粉・乳・大豆) じゃが芋、こめ油、小麦	料理酒、シママース、こしょう、鶏だし骨
30 /金	ハンバーグのデミグラスソースかけ アスパラソテー	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)		三温糖 オリーブ油	ケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース シママース、こしょう、醤油
	スライスチーズ	スライスチーズ(乳)			
	あわじ飯 鶏のお汁 ウサンミー ピーナッツ和え	鶏肉 結び昆布、赤かまぼこ(大豆)、厚揚げ みそ	パパイア、黄人参、小松菜 しょうが 大根、ほうれん草、人参、もやし	米、あわ 練りごま 三温糖 ピーナッツバター(ピーナッツ・大豆) 三温糖	醤油、シママース、料理酒、花かつお 醤油、みりん、花かつお 酢
	揚げパン	スキムミルク(乳)、きな粉(大豆)		コッペパン(小麦・乳・大豆)、揚げ油 アーモンド、三温糖、黒糖、グラニュー糖	

※調味料・調理加工品に關しましては、アレルギー28品目(卵・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さば・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいち・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。

①醤油、淡口醤油は、小麦・大豆を含みます。②酢・特濃酢・ワインビネガーは、小麦を含みます。③ウスターソースは、大豆・りんごを含みます。④カレーフレークは、小麦・大豆・牛肉・豚肉を含みます。⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・あじこ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・揚げ油は、大豆を含みます。⑥デミグラスソースは、小麦・牛肉・大豆・豚肉・豚肉・ゼラチンを含みます。⑦マーガリンは、乳・大豆・豚肉を含みます。⑧バターは、乳を含みます。⑨枝豆、もやしは大豆が原料となります。⑩ツナは、大豆を含みます。⑪ごま油は、ごま・大豆を含みます。⑫マヨネーズは、卵・大豆・りんごを含みます。⑬ノンエッグマヨネーズは大豆を含みます。⑭鶏だし骨は、鶏肉・卵を含みます。⑮豚だし骨は、豚肉を含みます。

※もずく・あおさ・のり等の海藻類やしらす等に、いかにえびにの酢漬が混入していることがあります。 ※アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、かきを含みます。