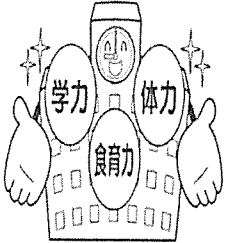


天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

献立名

入学
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

おもて面：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：食材を3つのグループの働きに分け、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つのグループの働きと使用食材			アレルギー対応
	グループ1 お肉・お魚・卵・大豆・牛乳 1-2歳児は(乳・卵・大豆)は避ける	グループ2 お肉・お魚・卵・大豆・牛乳 2-4歳児は(乳・卵・大豆)は避ける	グループ3 お肉・お魚・卵・大豆・牛乳 5-6歳児は(乳・卵・大豆)は避ける	
献立名	お肉・お魚・卵・大豆・牛乳	お肉・お魚・卵・大豆・牛乳	お肉・お魚・卵・大豆・牛乳	アレルギー対応
9/火	お肉・お魚・卵・大豆・牛乳	お肉・お魚・卵・大豆・牛乳	お肉・お魚・卵・大豆・牛乳	アレルギー対応
10/水	お肉・お魚・卵・大豆・牛乳	お肉・お魚・卵・大豆・牛乳	お肉・お魚・卵・大豆・牛乳	アレルギー対応
11/木	お肉・お魚・卵・大豆・牛乳	お肉・お魚・卵・大豆・牛乳	お肉・お魚・卵・大豆・牛乳	アレルギー対応
12/金	お肉・お魚・卵・大豆・牛乳	お肉・お魚・卵・大豆・牛乳	お肉・お魚・卵・大豆・牛乳	アレルギー対応

4月の栄養指導目標

食べ物の働きについて知ろう

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・筋肉をつくりまします。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、

給食センター職員紹介

《調理員》

日高 充 金城 勝彦

兼次 裕美 金原 美保子

岸本 政枝 仲尾 真樹

《運転手》宮城 淳

《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、久辺小学校、久辺中学校、東江中学校、東江幼稚園、久辺幼稚園、東江保育園、東江中学校の給食(8か所:1450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。よろしくお願いします。

東江学校給食センターでは、15名勤務体制で、東江小学校、久辺小学校、久辺中学校、東江中学校、東江幼稚園、久辺幼稚園、東江保育園、東江中学校の給食(8か所:1450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。よろしくお願いします。

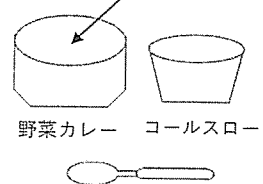
東江学校給食センターでは、15名勤務体制で、東江小学校、久辺小学校、久辺中学校、東江中学校、東江幼稚園、久辺幼稚園、東江保育園、東江中学校の給食(8か所:1450名分)を作ります。安全・安心、そして真心をこめた給食づくりを目指して頑張ります。よろしくお願いします。

東江学校給食センターでは、15名勤務体制で、東江小学校、久辺小学校、久辺中学校、東江中学校、東江幼稚園、久辺幼稚園、東江保育園、東江中学校の給食(8か所:1450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。よろしくお願いします。

8(金) 欠食:1年生

清見オレンジ

ミートオムレツ



献立名

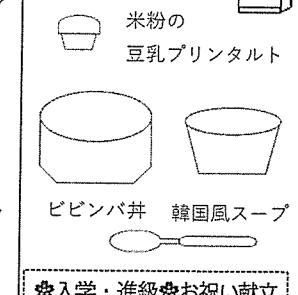
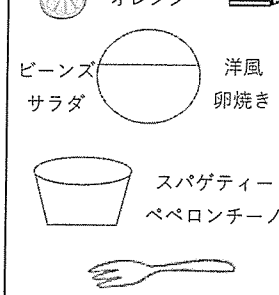
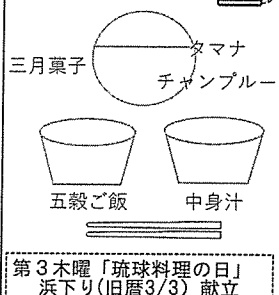
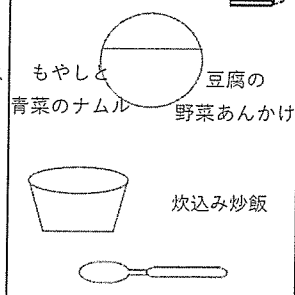
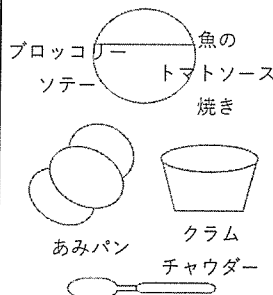
11(月) 欠食:東江幼

12(火)

13(水)

14(木)

15(金)



献立名

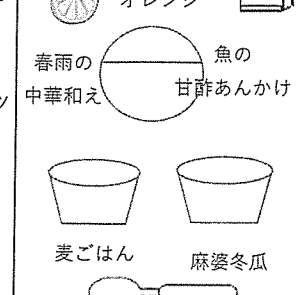
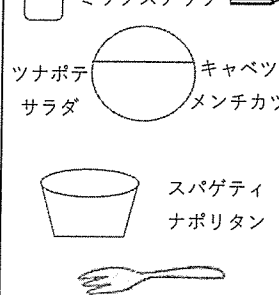
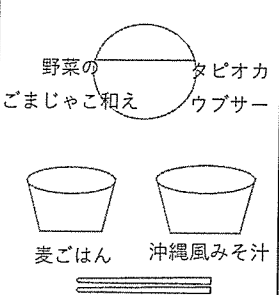
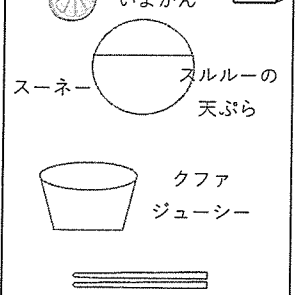
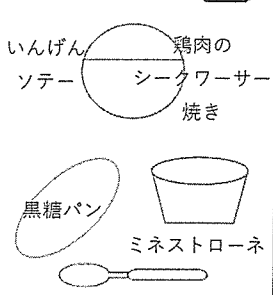
18(月)

19(火)

20(水)

21(木)

22(金)



献立名

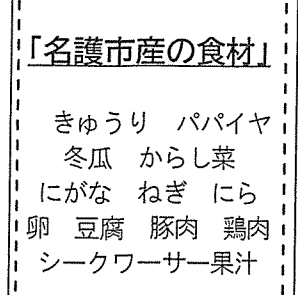
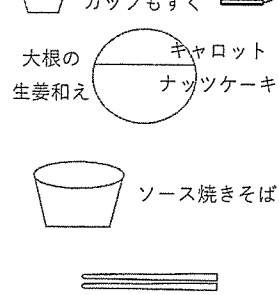
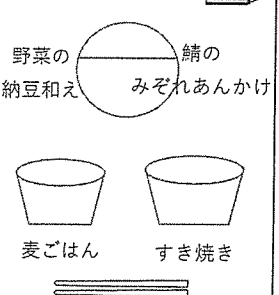
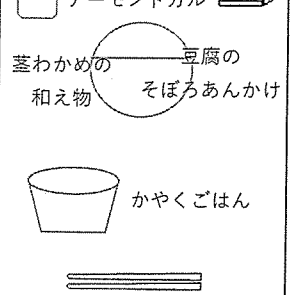
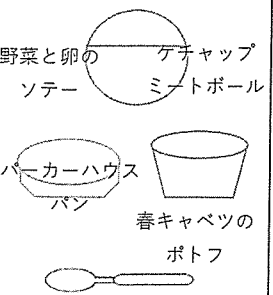
25(月)

26(火)

27(水)

28(木)

29(金) 昭和の日



献立名

「名護市産の食材」

きゅうり パパイヤ
冬瓜 からし菜
にがな ねぎ にら
卵 豆腐 豚肉 鶏肉
シークワサー果汁

2022 4月 詳細献立

県立子校稲民センター

★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			の働きと使用食材名	
			赤 おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	緑 おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	黄 おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	調味料・だしなど	
8 ／ 金	国	麦ごはん			米 麦		
		野菜カレー	豚肉 大豆 白花生	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト しめじ 生姜 にんにく	じゃがいも ごめ油	シママース カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) ウスターソース リンゴビュール(りんご) 豚だし骨 ローレル葉 カレー粉	
		ミートオムレツ	ミートオムレツ(卵・鶏肉・大豆)				
		コールスロー		キャベツ きゅうり 人参 コーン レモン果汁	ノンエッグマヨネーズ ごめ油 三温糖	特濃酢 シママース こしょう	
		清見オレンジ		清見オレンジ			
11 ／ 月	国	あみパン			あみパン(小麦・乳・大豆)		
		クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳 白花生	人参 玉ねぎ セロリ コーン	無塩バター じゃがいも 小麦粉	白ワイン シママース こしょう 鶏だし骨 ローレル葉	
		魚のトマトソース焼き	ほき	ビーマン パプリカ 玉ねぎ しめじ にんにく トマト	かたくり粉 オリーブ油	シママース こしょう 白ワイン ケチャップ オレガノ バジル粉	
		ブロッコリーソテー	ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	ブロッコリー キャベツ コーン エリンギ	ごめ油	シママース こしょう オイスターソース 醤油	
12 ／ 火	国	炊込み炒飯	豚肉 えび スクランプルエッグ(卵・小麦・大豆)	人参 玉ねぎ だけのこ 椎茸 グリンピース 生姜 にんにく	米 麦 ごめ油 ごま油	料理酒 シママース こしょう 豚だし骨 醤油	
		豆腐の野菜あんかけ	豆腐	人参 白菜 えのき 生姜	ごめ油 三温糖 かたくり粉	みりん風 醤油 鰹節	
		もやしと青菜のナムル		もやし 小松菜 人参 にんにく	三温糖 白ごま ごま油	豆板醤 淡口醤油	
13 ／ 水	国	五穀ごはん			米 五穀		
		中身汁	豚肉	こんにゃく 椎茸 生姜		醤油 シママース 鰹節 豚だし骨 料理酒	
		タマナチャンプルー	コンビーフハッシュ(牛肉) 厚揚げ	キャベツ 人参 もやし	ごめ油	シママース 醤油	
		三月菓子	卵		小麦粉 揚げ油 三温糖 マーガリン	ベーキングパウダー	
14 ／ 木	国	スパゲティ・ペペロンチーノ	あさり えび いか 無添加ベーコン(豚肉・大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン しめじ にんにく	スパゲティ(小麦) オリーブ油	シママース 白ワイン 唐辛子	
		洋風卵焼き	卵 レッドキドニー ツナ	玉ねぎ	三温糖 鰹(小麦・大豆)	シママース こしょう 醤油 ウスターソース デミグラスソース ケチャップ 白ワイン	
		ビーンズサラダ	ミックスビーンズ 白いんげん豆 チーズ(乳)	青豆 パパイア きゅうり シークワーサー果汁	オリーブ油 三温糖	特濃酢 こしょう マスタード(小麦) シママース	
		オレンジ		オレンジ			
15 ／ 金	国	ビビンバ丼	牛肉	にんにく だけのこ ほうれん草 もやし 人参 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	米 麦 ごま油 三温糖 白ごま	醤油 料理酒 リンゴビュール(りんご) 淡口醤油 シママース	
		韓国風スープ	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	白菜 玉ねぎ ほうれん草 生姜	ごま油	淡口醤油 シママース みりん風 料理酒 鶏だし骨	
		米粉の豆乳プリンタルト			米粉の豆乳プリンタルト(大豆)		
18 ／ 月	国	黒糖パン			黒糖(パン(小麦・乳・大豆))		
		ミネストローネ	無添加ベーコン(豚肉・大豆) 鶏肉 ミックスビーンズ	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト にんにく	オリーブ油	シママース こしょう オレガノ 鶏だし骨 ローレル葉	
		鶏肉のシークワーサー焼き	鶏肉	シークワーサー果汁	三温糖	醤油 料理酒 みりん風	
		いんげんソテー	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	いんげん 人参 大根 しめじ にんにく	ごめ油 アーモンド	醤油 こしょう シママース	
19 ／ 火	国	クファジュシー	豚肉 チキアギ(小麦・大豆) 昆布	人参 ねぎ 椎茸 こんにゃく	米 麦 ごめ油	シママース 醤油 料理酒 みりん風 鰹節 豚だし骨	
		スルルーの天ぷら	スルルー [=きびなご] 卵		小麦粉 揚げ油	シママース	
		スーナー	豆腐 ツナ 白みそ	にがな もやし	すり胡麻 三温糖	シママース	
		いよかん		いよかん			
20 ／ 水	国	麦ごはん			米 麦		
		沖縄風みそ汁	豆腐 豚肉 ポーク(乳・豚肉) 赤みそ 白みそ	玉ねぎ 冬瓜 からし菜		鰹節	
		タビオカウプサー		シークワーサー果汁	紅芋ペースト タビオカ粉 きな粉(大豆) グラニュー糖	シママース	
		野菜のごまじゃこ和え	チリメン	キャベツ きゅうり 小松菜 コーン	白ごま ごま油 三温糖	料理酒 淡口醤油 特濃酢 シママース	
21 ／ 木	国	スパゲッティナポリタン	ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) 鶏肉	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマト にんにく	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油 ごめ油	シママース ケチャップ オレガノ バジル粉	
		キャベツのメンチカツ		キャベツのメンチカツ(小麦・大豆・豚肉・鶏肉)	揚げ油		
		ツナポテサラダ	ツナ	きゅうり コーン ピクルス	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖 すり胡麻	シママース こしょう 特濃酢	
		ミックスナッツ			ミックスナッツ(アーモンド・カシューナッツ・ピーナッツ)		
22 ／ 金	国	麦ごはん			米 麦		
		麻婆冬瓜	豆腐 大豆 豚肉 赤みそ	冬瓜 玉ねぎ 人参 なら 椎茸 だけのこ 生姜 にんにく	三温糖 ごめ油 ごま油 かたくり粉	ポークプイヨン(豚肉・鶏肉) 醤油 豆板醤 オイスターソース	
		魚の甘酢あんかけ	ほき	人参 玉ねぎ えのき	小麦粉 かたくり粉 揚げ油 三温糖 ごめ油	シママース こしょう ケチャップ 醤油 鰹節酢	
		春雨の中華和え	錦糸卵(卵) 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	もやし きゅうり	三温糖 白ごま 春雨	醤油 特濃酢	
		オレンジ		オレンジ			
25 ／ 月	国	パーカーハウスパン			パーカーハウスパン(小麦・乳・大豆)		
		春キャベツのポトフ	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 いんげん	じゃがいも	シママース こしょう パセリ 白ワイン 鶏だし骨 ローレル葉 パセリ	
		ケチャップミートボール	ミートボールケチャップ煮(大豆・豚肉・鶏肉)				
		野菜と卵のソテー	ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳) スクランプルエッグ(卵・小麦・大豆)	キャベツ 人参 ビーマン しめじ にんにく	ごめ油	シママース こしょう 醤油	
26 ／ 火	国	かやくごはん	鶏肉 白カマボコ(大豆・小麦)	人参 椎茸 こんにゃく ごぼう ねぎ	米 麦 ごめ油	シママース 醤油 みりん風 鰹節 料理酒	
		豆腐のそぼろあんかけ	豆腐 鶏肉	えのき グリンピース 生姜	三温糖 かたくり粉 ごめ油	チキンブイヨン(鶏肉) 淡口醤油 みりん風 料理酒	
		荳わかめの和え物	荳わかめ かに風味かまぼこ	大根 きゅうり 生姜	春雨 白ごま 三温糖 ごま油	淡口醤油 特濃酢	
		アーモンドカル			アーモンドカル(アーモンド・ごま)		
27 ／ 水	国	麦ごはん			米 麦		
		すき焼き	牛肉 豆腐	人参 こんにゃく 白菜 長ねぎ ほうれん草	三温糖 ごめ油	みりん風 料理酒 鰹節 醤油	
		鯖のみぞれあんかけ	鯖	大根	三温糖	シママース 料理酒 みりん風 醤油 鰹節	
		野菜の納豆和え	納豆(大豆)	小松菜 人参 もやし	白ごま	醤油 マスタード(小麦) 鰹節	
28 ／ 木	国	ソース焼きそば	豚肉 いか 青のり	人参 もやし キャベツ 玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく	中華麺(小麦) ごめ油 ごま油	シママース ウスターソース オイスターソース 料理酒	
		大根の生姜和え	鶏肉	大根 きゅうり 生姜	白ごま ごま油	淡口醤油	
		キャロットナッツケーキ	卵 牛乳	人参	小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 三温糖 アーモンド 無塩バター レーズン	ベーキングパウダー	
		カップもすく	カップもすく(大豆・小麦)				

《よく使用する調味料のアレルギーの一覧》

①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレー粉(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆)

⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧無塩バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・魚) ⑫豚だし骨(豚肉)