

4月献立表

中学校栄養基準量
エネルギー 830kcal
たんぱく質 27g~41g
脂質 18g~27g

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

春の暖かな陽気に包まれるなか新年度を迎えました。今年度も引き続き感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが皆さんが安心して給食を食べられるよう衛生管理を徹底し心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願いいたします。



学校給食とは

「学校給食法」に基づき教育活動の一環として実施されます。成長期にある生徒の心身の健全な発達のため栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。



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

給食センター職員紹介

《調理員》

長浜 宗博	川添 順子	松田 雅代	岸本 ひとみ
仲嶺 夏美	宮城 美加	喜瀬 志乃	伊波 ゆりか
新垣 京子	松川 翔悟		
《栄養士》	金城 美咲		

名護第二給食センターでは、名護中学校・大宮中学校の給食（約1200人分）を作ります。



今月の給食に使用する名護市産の食材

米・卵・鶏肉・豆腐・にら
ねぎ・きゅうり・パパイア
じゃがいも・きやべつ
大根・シークワーサー果汁

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。

8(金) 各中1年欠食

祝大福

五目卵焼き / もやしチャップルー

桜ごはん イナムドゥッチ

献立名

献立名

献立名

11(月)

いちごのデザート

魚の花園焼き / いんげんのごま和え

菜の花ごはん

12(火)

餃子 / 春雨ナムル

麦ごはん 八宝菜

13(水)

大学芋 / 大根のレモン和え

カレーうどん

14(木)

スライスチーズ

手作りハンバーグ / 春のサラダ

バーガーパン クラムチャウダー

15(金)

みかん

魚天ぷら / ミミガー和え

くふあじゅうしい

18(月)

アーモンドカル

パイナップル / 豆のサラダ

スパゲティナポリタン

19(火)

イカゲソからあげ

もずく丼 こんにやくサラダ

20(水)

パナナ

さばの梅みそ焼き / アーモンド和え

ひじき入り炊き込みご飯

21(木)

のり / みかん

千草焼き / 筑前煮

麦ごはん じゃがいものみそ汁

22(金)

パン

チリコンカン / アスパラソテー

コッペパン ドイツ風スープ

25(月)

みかん

ごま菓子 / チャプチェ

キムチチャーハン

26(火)

かき揚げ / おかか和え

ゆかりご飯 魚汁

27(水)

オレンジ

きびなごカリカリ揚げ / じゃが芋タシヤ

沖縄焼きそば

28(木)

フルーツヨーグルト和え

三色丼

麦ごはん ゆし豆腐

29(金)

昭和の日

2022 4月 詳細献立表

名護第二給食センター

★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。

3つのグループの働きと使用食材名

日/曜日	献立名	おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	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/月	桜ごはん			米 麦	桜ご飯のもと(小麦 大豆)
	イナムドゥチ	豚肉 甘白みそ カステラかまぼこ(卵 大豆 小麦)	こんにゃく 干し椎茸		かつお節
	五目卵焼き	五目卵焼き(卵 小麦 大豆)			
	もやしチャンプルー 祝大福	ちき揚げ(小麦 大豆)	もやし 人参 にはら	こめ油	塩 醤油 オイスターソース
11/月	菜の花ごはん	しらす 卵焼き(卵 小麦 大豆)	菜の花 人参 コーン	米 麦 こめ油	醤油 塩 豚だし骨
	魚の花園焼き	ほき チーズ(乳)	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱	三温糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 料理酒
	いんげんのごま和え	竹輪	いんげん 人参	ごま 三温糖	醤油 塩 酢
	いちごデザート	いちごデザート(大豆 ゼラチン)			
12/火	麦ごはん			米 麦	
	八宝菜	イカ えび 豚肉 うすらの卵	人参 たけのこ 白菜 玉葱 小松菜 干し椎茸 おろしにんにく おろし生姜(小麦)	三温糖 こめ油 でん粉	醤油 オイスターソース 塩 料理酒 鶏&ポークフィヨン(鶏肉 豚肉)
	餃子 春雨ナムル		餃子(鶏肉 豚肉 小麦 大豆)		醤油 塩 酢
13/水	カレーうどん	豚肉 油揚げ	人参 玉葱 ピーマン しめじ	うどん(小麦) こめ油	カレーフレーク カレー粉 醤油 塩 みりん かつお節
	大学芋 大根のレモン和え			さつまいろ サラダ油 三温糖 ごま でん粉 三温糖	醤油 みりん 酢 塩 薄口醤油
	バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
14/木	クラムチャウダー	あさり 牛乳 白花豆&大福豆ペースト	人参 玉葱 マッシュルーム パセリ	じゃがいも バター こめ油 小麦粉	塩 こしょう 鶏だし骨
	手作りハンバーグ	豚肉 牛肉 豆腐 卵 大豆たんぱく(大豆)	玉葱	パン粉(小麦 大豆) 三温糖 でん粉	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ ウスターソース デミグラスソース
	春のサラダ	アーサー ウィンナー(牛肉 豚肉 大豆 小麦 乳)	アスパラガス キャベツ 黄ピーマン トマト レモン果汁	三温糖	酢 和風ドレッシング(小麦 大豆 りんご)
	スライスチーズ	チーズ(乳)			
15/金	くふあじゅうしい	豚肉 ちき揚げ(小麦 大豆) 昆布	干し椎茸 人参 にはら	米 麦 こめ油	塩 醤油 豚だし骨
	魚てんぷら	ほき 卵		小麦粉 サラダ油	塩
	ミミガー和え	ミミガー 甘白みそ	大根 きゅうり 人参	ごま 三温糖	酢 塩
	みかん		みかん		
18/月	スパゲティナポリタン	鶏肉	人参 玉葱 ピーマン しめじ おろしにんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	塩 ケチャップ トマトソース デミグラスソース こしょう
	パイン蒸しカステラ	卵 牛乳	パイン	小麦粉 グラニュー糖 バター	ベーキングパウダー
	豆のサラダ	白いんげん豆 レッドキドニー ミックスビーンズ	赤ピーマン きゅうり パパイア シークワーサー果汁	オリーブ油	カレー粉 酢 醤油 こしょう
	アーモンドカル	アーモンドカル(アーモンド ごま)			
19/火	麦ごはん			米 麦	
	もずく丼	もずく 豚肉 大豆たんぱく(大豆)	人参 玉葱 ピーマン コーン	こめ油 三温糖 でん粉	醤油 みりん 塩 鶏&ポークフィヨン(鶏肉 豚肉)
	いかげそから揚げ	いか		小麦粉 サラダ油	塩 こしょう
	こんにゃくサラダ	シーチキン(大豆)	こんにゃく キャベツ 人参	ごま ごま油	酢 薄口醤油
20/水	ひじき入り炊き込みご飯	豚肉 ひじき 大豆	人参 干し椎茸 ねぎ	米 麦 こめ油	塩 醤油 みりん 料理酒 かつお節
	さばの梅みそ焼き	さば 赤みそ		三温糖 ごま	梅びしお みりん 料理酒
	アーモンド和え		大根 きゃべつ 小松菜	アーモンド 三温糖	醤油 塩
	バナナ		バナナ		
21/木	麦ごはん			米 麦	
	じゃがいものみそ汁	油揚げ 赤みそ 白みそ	しめじ 小松菜	じゃがいも	かつお節
	干草焼き	干草焼き(小麦 卵 乳 大豆 鶏肉)			
	筑前煮	鶏肉	人参 こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ 干し椎茸 絹さや	里芋 こめ油 三温糖	料理酒 みりん 醤油 かつお節
22/金	給食のり	のり(小麦 大豆)			
	みかん		みかん		
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	ドイツ風スープ	ミニウィンナー(鶏肉 豚肉)	人参 玉葱 きゃべつ パセリ おろしにんにく	じゃがいも	塩 こしょう 鶏だし骨
25/月	チリコンカン	豚肉 白いんげん豆	玉葱 おろしにんにく	こめ油 三温糖 小麦粉	塩 カレー粉 ケチャップ ウスターソース チリパウダー
	アスパラソテー	ベーコン(卵)	アスパラガス コーン しめじ こんにゃく	こめ油	塩 醤油 こしょう
	パイン		パイン		
	キムチチャーハン	鶏肉	人参 玉葱 にはら コーン 白菜キムチ(大豆) さくらげ	米 麦 こめ油	キムチ味 塩 醤油 豚だし骨
26/火	ごま菓子		レーズン	ごま アーモンド バター マシュマロ コーンフレーク(大豆)	
	チャプチェ	豚肉	人参 ピーマン 玉葱 干し椎茸 おろし生姜(小麦) おろしにんにく	春雨 こめ油 三温糖 ごま油	塩 こしょう 醤油
	みかん		みかん		
	ゆかりごはん		ゆかり	米 麦	
27/水	魚汁	ほき 豆腐 赤みそ 白みそ	大根 人参 小松菜		かつお節
	かき揚げ	アーサー シーチキン(大豆) 卵	人参 玉葱 にはら	小麦粉 サラダ油	塩
	おなか和え	竹輪	いんげん コーン	三温糖	醤油 塩 酢 かつお節
	沖縄焼きそば	豚肉 ちき揚げ(小麦 大豆)	人参 キャベツ もやし ねぎ おろしにんにく	沖縄そば(小麦 大豆) こめ油	塩 醤油
28/木	きびなごカリカリ揚げ	きびなご		サラダ油	
	じゃが芋タシヤー	ベーコン(卵)	にはら	じゃがいも こめ油	醤油
	オレンジ		オレンジ		
	麦ごはん			米 麦	
28/木	ゆし豆腐	ゆし豆腐 白みそ	ねぎ		かつお節
	三色丼	卵 鶏肉 豚肉 大豆	きくらげ 人参 玉葱 おろしにんにく ほうれん草	こめ油 ごま油 三温糖	塩 醤油 みりん 料理酒 酢
	フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト(乳)	ぶどう パイン 黄桃 みかん		

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナツ・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・松茸・もも・やまいも・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。
※サラダ油(大豆)は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・あお豆の原料は大豆です。 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、いか・えび・かにの稚魚が混入していることがあります。

【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(小麦) ③ウスターソース(大豆 りんご) ④カレーフレーク(小麦 大豆 牛肉 豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・あみそ・甘白みそ・油揚げ・厚揚げ(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・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)