2022年（R4）
名護市立
羽地学校給食センター
TEL58-1233

4月の予定献立表

進級おめでとう

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%

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

献立名					
	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、お子さんと確認をお願いします。	**給食当番は、身支度をきちんと整えましょう** 髪の毛が出ないよう、ぼうしをしっかりかぶる マスクで鼻と口をおおう 清潔な給食着を身につける 爪は短く切っておき、手をきれいに洗う ※手にけがをしている人や、おなかの調子が悪い人は、担任の先生に知らせてください。			8（金）全小1年・羽中1年・羽幼欠食 はっさく 白いんげん豆の甘煮 にんじんシリシリー 麦ごはん イナムドゥチ
献立名	11（月）羽幼欠食 お祝いいちごゼリー 魚のチーズ焼き スパゲティミートソース イタリアンサラダ	12（火） ゆで卵 フルーツヨーグルト 麦ごはん チキンカレー	13（水） 黄桃缶 ごまじゃこサラダ 揚げパン ポークビーンズ	14（木） みかん スルルのから揚げ 麩イリチー フーチバージューシー 三月ウマチー献立	15（金） ひじき炒め しらす入り玉子焼き 麦ごはん さつま汁
献立名	18（月）緑風学園欠食 バナナ 米粉の春巻き 炒飯 中華和え	19（火） 日向夏 梅肉和え 魚のもずくあんかけ 麦ごはん 豆腐のみそ汁	20（水） いちジャム しめじソテー チキンの照り焼き あみパン グリーンスープ	21（木） グレープフルーツ ちくわの磯辺揚げ 焼きうどん 春野菜の和え物	22（金） 野菜の酢みそ和え 御三味（豆腐・ごぼう） きびごはん 鶏のお汁 清明(シーミー)献立
献立名	25（月） みかん さつま芋入りかき揚げ アーサの炊き込みご飯 シマナーの和え物	26（火） ごま菓子 麻婆豆腐丼（麦ごはん） 大根の中華和え	27（水） オレンジ コーンサラダ 鰆のムニエル 黒糖パン キャベツのクリーム煮	28（木）羽地幼小・稲田小欠食 カルフィッシュ ウムニー 沖縄焼きそば もずくのウサチー	昭和の日

✿入学・進級✿ おめでとうございます

ドキドキとワクワクの新年度が始まりました。給食センターでは、子ども達が楽しく学校生舌を送れるよう、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。

学校給食について ～こんなことに気をつけています

食材
地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。

献立
行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。

栄養
文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、１日に必要な栄養の３分の１程度がとれるようにしています。

調理・衛生
野菜や果物は流水で３回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。

名護市で作られた食材！

・冬瓜・キャベツ・葉ねぎ
・鶏肉・豚肉・卵・ピーマン
・にら・豆腐・もやし
・シークヮーサー・大根
・パパイヤ・きゅうり
が給食に登場する予定です♪

給食では名護市産や県産の食材を中心に使用し給食に提供しています。

2022　4月　詳細献立表

羽地学校給食センター

★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　赤　緑　黄　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	昼	麦ごはん			米　麦	
		イナムドゥチ	豚肉　かまぼこ（大豆）　白みそ	こんにゃく　大根　しいたけ　ねぎ		豚だし骨　かつお節
		人参しりしりー	ツナ　ちきあぎ（大豆）	人参　にら	こめ油	醤油
		白いんげん豆の甘煮	白いんげん豆		三温糖	
		くだもの		はっさく		
11／月	昼	スパゲッティーミートソース	豚肉　豚レバー　牛肉　短大豆	人参　玉ねぎ　ピーマン　きくらげ　にんにく　トマト缶	スパゲティ（小麦）　三温糖　こめ油	ウスターソース　ケチャップ　デミグラスソース
		魚のチーズ焼き	豚巻　チーズ			醤油　白ワイン　こしょう
		イタリアンサラダ	レッドキドニー	ブロッコリー　きゅうり　キャベツ　ヤングコーン	三温糖　オリーブ油	白ワイン　ジェノバペースト（乳）
		お祝いいちごゼリー			いちごゼリー（大豆）	
12／火	昼	麦ごはん			米　麦	
		チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ　人参　いんげん　南瓜　にんにく	じゃが芋　こめ油	カレールウ　デミグラスソース　醤油　ウスターソース
		ゆで卵	卵			
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト（乳）	バナナ　りんご　みかん缶　パイン缶		
13／水	昼	きな粉揚げパン	きな粉（大豆）		コッペパン（小麦　乳　大豆）　三温糖 粉アーモンド　サラダ油	
		ポークビーンズ	ポークビーンズ（小麦　大豆　豚肉）大豆　豚肉	人参　玉ねぎ　トマト缶　ピーマン	じゃが芋　こめ油	豚だし骨　ケチャップ　赤ワイン　こしょう
		ごまじゃこサラダ	ちりめん　糸けずり	キャベツ　人参　きゅうり	ごま　三温糖　ごま油	特濃酢　醤油
		黄桃缶		黄桃缶		
14／木	昼	フーチバーじゅうしぃ	豚肉	人参　よもぎ　椎茸	米　麦　こめ油	醤油　かつお節　豚だし骨
		スルルのから揚げ	きびなご		でん粉　小麦粉　サラダ油	
		麩イリチー	卵　ツナ	からし菜　キャベツ　もやし　人参　にら	麩（小麦　大豆）　こめ油	醤油
		くだもの		みかん		
15／金	昼	麦ごはん			米　麦	
		さつま汁	鶏肉　赤みそ　白みそ	ごぼう　大根　人参　小松菜	さつま芋	かつお節
		しらす入り玉子焼き	卵　ちりめん	豆苗　赤ピーマン　玉ねぎ	こめ油	醤油　みりん　料理酒
		ひじき炒め	ひじき　大豆	こんにゃく　人参　いんげん	こめ油　三温糖	醤油　みりん　豆板醤　かつお節
18／月	昼	炒飯	ハム（豚肉　卵　大豆　乳）　卵	人参　玉ねぎ　グリンピース	米　麦　こめ油	醤油　こしょう
		米粉の春巻き	米粉の春巻き（小麦　大豆　豚肉）		サラダ油	
		中華和え		きくらげ　もやし　きゅうり	ごま油　三温糖　ごま	酢　醤油
		くだもの		バナナ		
19／火	昼	麦ごはん			米　麦	
		豆腐のみそ汁	豆腐　赤みそ　白みそ	玉ねぎ　えのき　ねぎ		かつお節
		魚のもずくあんかけ	豚巻　もずく	人参	小麦粉　でん粉　サラダ油　三温糖	薄口醤油　かつお節
		梅肉和え		もやし　きゅうり　パパイヤ	ごま　三温糖	薄口醤油　酢　梅びしお（りんご）
		くだもの		日向夏		
20／水	昼	あみパン			あみパン（小麦　乳　大豆）	
		グリーンスープ	脱脂粉乳	グリンピース　人参　玉ねぎ	じゃが芋　小麦粉　バター	鶏だし骨　こしょう
		チキンの照り焼き	鶏肉		ごま　三温糖	醤油　みりん
		しめじソテー	厚揚げ	しめじ　きくらげ　えのき　人参　いんげん　たけのこ	こめ油	醤油
		いちごジャム			いちごジャム（りんご）	
21／木	昼	焼きうどん	鶏肉　油揚げ	人参　玉ねぎ　えのき　白菜　小松菜	うどん（小麦）　こめ油	醤油　こしょう
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ（大豆）　卵　青のり		小麦粉　サラダ油	
		春野菜の和え物		ブロッコリー　菜の花　カリフラワー　コーン キャベツ　人参	ノンエッグマヨ　ごま	薄口醤油　こしょう
		くだもの		グレープフルーツ		
22／金	昼	きびごはん			米　もちきび	
		鶏のお汁	鶏肉　昆布	パパイヤ　人参		醤油　かつお節
		御三味（豆腐・ごぼう）	豆腐	ごぼう	サラダ油　三温糖	醤油　みりん　かつお節
		野菜の酢みそ和え	白みそ	大根　レッドキャベツ　玉ねぎ	三温糖	酢
25／月	昼	アーサの炊き込みごはん	あおさ　鶏肉　ちきあぎ（大豆）	人参	米　麦　こめ油	醤油　かつお節
		さつま芋入りかき揚げ	卵　ちりめん	玉ねぎ　南瓜　ピーマン	さつま芋　サラダ油　小麦粉	
		シマナーの和え物	糸けずり	からし菜　もやし　人参	三温糖　ごま	醤油
		くだもの		はっさく		
26／火	昼	麻婆豆腐丼（具）	豆腐　豚肉　豚レバー	玉ねぎ　人参　にら　にんにく　生姜	三温糖　こめ油　ごま油　でん粉	醤油　豆板醤　テンメンジャン 麻婆の素（小麦　大豆　牛肉　豚肉　ゼラチン　ごま）
		（麦ごはん）			米　麦	
		大根の中華和え	オーシャンキング（２８品目なし）	大根　きゅうり　もやし	ごま油　三温糖	特濃酢　醤油
		ごま菓子		レーズン	ごま　アーモンド　コーンフレーク　バター マシュマロ（ゼラチン）	
27／水	昼	黒糖パン			黒糖パン（小麦　乳　大豆）	
		キャベツのクリーム煮	鶏肉　脱脂粉乳	キャベツ　人参　カリフラワー　玉ねぎ　しめじ　セロリ	じゃが芋　小麦粉　バター	こしょう　鶏だし骨
		鯖のムニエル	さわら	レモン果汁	小麦粉　こめ油　バター	白ワイン　こしょう
		コーンサラダ		きゅうり　コーン　トマト	オリーブ油　三温糖	醤油　酢　こしょう
		くだもの		オレンジ		
28／木	昼	沖縄焼きそば	豚肉　ちきあぎ（大豆）	人参　キャベツ　もやし　ねぎ	沖縄そば（小麦　大豆）　こめ油	醤油
		もずくのウサチー	もずく	きゅうり　大根　シークヮーサー果汁	三温糖	酢　醤油
		ウムニー			紅芋　三温糖　もち粉	
		カルフィッシュ	カルフィッシュ（２８品目なし）			

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。

乳・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・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・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。

※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。　※もやし・枝豆・あおさ豆の原料は、大豆です。　※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、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・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カレールウ（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ウスターソース（大豆・りんご）　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）