

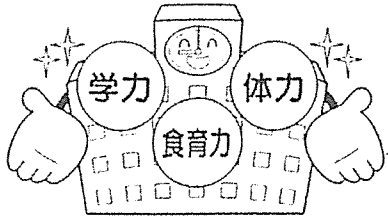
天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

毎日チェックを!! 献立表の見方

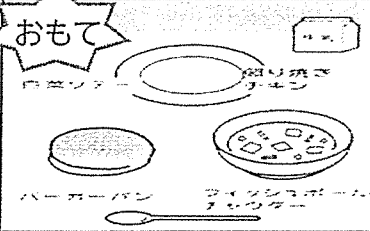
おもて面: 給食時間に配膳の見本として活用します。正しい位置に配膳することで、食べやすく、こぼすことがなくなり、食事のマナーを身につけることができます。

うら面: 食材を3つのグループの動きに分け、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。

ご入学 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
の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。



献立	アレルギー	表示	推奨
卵	卵	卵	卵
小麦	小麦	小麦	小麦
大豆	大豆	大豆	大豆
魚	魚	魚	魚
豚肉	豚肉	豚肉	豚肉
鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
その他	その他	その他	その他

東江学校給食センター職員紹介

《調理員》
 玉城 雄吾 比嘉 博 松田 雅代 宮原美保子
 昭屋 京子 上間 摩衣子 仲尾 真樹 中村理沙 与座 りり子
 前田 祐里 安田 大輝 兼次 裕美 伊野波 栄子
 《運転手》 宮城 淳 山城 毅 宮里 政司
 《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、
 瀬喜田小学校、久辺小学校、東江中学校、久辺中学校、屋部中
 学校、東江幼稚園の給食(7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。よろしく申し上げます。

4月の名護市産食材

- きゅうり 冬瓜
 - からし菜
 - 卵 豆腐
 - 豚肉 鶏肉
 - シークワサー果汁
- 学校給食は地産地消に
取り組んでいます。

<p>10(月) 小1・中1・東江幼 欠食</p> <p>オレンジ</p> <p>キャベツ入りつくね</p> <p>モズク丼 具沢山みそ汁</p>	<p>11(火) 東江幼欠食</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>鶏肉のトマトチーズ焼き</p> <p>ふたごパン 春野菜のポトフ</p>	<p>12(水)</p> <p>白菜のごま和え</p> <p>魚のみそマヨ焼き</p> <p>かやくごはん</p>	<p>13(木)</p> <p>米粉の豆乳プリンタルト</p> <p>メンチカツ</p> <p>ちらし寿司 けんちん汁</p> <p>※入学・進級をお祝い献立</p>	<p>14(金)</p> <p>ひとくちチーズ</p> <p>シーフードサラダ</p> <p>ポテトフライ</p> <p>きのこスパゲティ</p>
<p>17(月)</p> <p>オレンジ</p> <p>こんにゃくの炒り煮</p> <p>スルルーのシークワサーかけ</p> <p>玄米ごはん 麻婆大根</p>	<p>18(火)</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>チリコンカン</p> <p>コッパン クラムチャウダー</p>	<p>19(水)</p> <p>洋風卵焼き</p> <p>カレーピラフ</p> <p>コーンサラダ</p>	<p>20(木)</p> <p>三月菓子</p> <p>鮭イリチー</p> <p>きびごはん アーサゆし豆腐</p> <p>第3木曜「琉球料理の日」 浜下り(旧暦3/3) 献立</p>	<p>21(金)</p> <p>バナナ</p> <p>ひとくち肉まん</p> <p>中華焼きそば 春雨のマヨ和え</p>
<p>24(月)</p> <p>県産モズクのチャプチェ</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>麦ごはん 白菜スープ</p> <p>4/23もずくの日によせて</p>	<p>25(火)</p> <p>アーモンドサラダ</p> <p>魚のバジル焼き</p> <p>バーガーパン みそラトウイユ</p>	<p>26(水)</p> <p>オレンジ</p> <p>野菜のごまジャコ和え</p> <p>豆腐のそぼろあんかけ</p> <p>ごぼうの炊き込みごはん</p>	<p>27(木)</p> <p>野菜の納豆和え</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>麦ごはん 里芋のみそ汁</p>	<p>28(金) 瀬喜田小欠食</p> <p>キャロットナッツケーキ</p> <p>ツナポテトサラダ</p> <p>スパゲティ ナポリタン</p> <p>4/29ナポリタンの日によせて</p>

2023 4月 詳細献立

東江学校給食センター

★お知らせ★ 食器等の取扱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 (A) (B) (C) の献立と使用食材名

日/月	献立名	(A) おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無塩質)	(B) おもに体の炭水化物を整える 3・4群 (ビタミン・無塩質)	(C) 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
10/月	モズク料理	モズク 豚ひき肉 大豆	人参 たまねぎ しょうが コーン ビーマン えのき	米 菜 三温糖 片栗粉 こめ油	料理酒 濃口醤油 みりん風 シママース ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉)
	キャベツ入りつくね	キャベツ入りつくね(豚肉・豚肉) こめ油			
	具沢山みそ汁	豆腐 わかめ 卵みそ 白みそ	大根 小松菜 人参		鰹節
11/火	ふたごパン	ふたごパン(小麦・乳・大豆)			
	鶏肉のトマトチーズ焼き	鶏肉 チーズ卵	トマト こんにゃく	オリーブ油	シママース こしょう ケチャップ オレガノ パセリ
	春野菜のポトフ	豚肉 ウィンナー(大豆・豚肉・豚肉・卵)	人参 たまねぎ キャベツ 白菜 大根	じゃがいも	シママース こしょう 白ワイン 鶏だし粉 ローレル葉 パセリ
12/水	グリーンサラダ	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	アスパラガス カリフラワー ブロッコリー インゲン コーン レモン果汁	オリーブ油 三温糖	フレンチドレッシング シママース こしょう
	かやくごはん	豚肉 白かぼち(小麦・大豆)	人参 椎茸 ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	米 菜 こめ油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	魚のみそマヨ焼き	ほき 目玉白みそ		ノンエッグマヨネーズ	シママース こしょう 料理酒 みりん風
13/木	白菜のごま和え	白菜 きゅうり ほうれん草 人参		ごま油 白すりごま 三温糖	濃口醤油
	ちらし寿司	かまぼこ(大豆・小麦) 卵	きゅうり 大根漬け	米 菜 白ごま 三温糖 こめ油	シママース ちらし寿司(小麦・大豆・鶏肉) 特選酢
	メンチカツ	メンチカツ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 揚げ油			
14/金	けんちん汁	豆腐	大根 長ネギ ごぼう 椎茸 こんにゃく しょうが	醤油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	米粉の豆乳プリンタルト	米粉の豆乳プリンタルト(大豆)			
	きのこスパゲティ	無添加ベーコン(大豆・豚肉)	人参 たまねぎ 木耳 しめじ まいたけ 椎茸 こんにゃく	スパゲティ(小麦) こめ油 無塩バター	シママース 濃口醤油 ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉) パセリ
17/月	ポテトフライ	薯のり		じゃがいも 揚げ油	シママース こしょう
	シーフードサラダ	えび たこ いか	ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン レモン果汁	三温糖 ダイスアーモンド	シママース 白ワイン イタリアンドレッシング(卵・小麦・豚肉・大豆・りんご)
	ひとくちチーズ	ひとくちチーズ(卵)			
18/火	玄米ごはん	米 玄米			
	麻婆大根	豆腐 豚ひき肉 大豆 卵みそ 赤だし(大豆)	大根 たまねぎ 人参 椎茸 たら しょうが こんにゃく	三温糖 ごま油 こめ油 片栗粉	トウバンジャン 濃口醤油 オイスターソース(大豆) シママース 鶏だし粉
	スルルーのシークワサーかけ	スルルー	シークワサー果汁	小麦粉 片栗粉 揚げ油 三温糖	鰹節粉 シママース
19/水	こんにゃくの炒り煮	ちくわ(大豆)	こんにゃく ねぎ	白ごま ごま油	濃口醤油 みりん風 料理酒 七味唐辛子
	オレンジ	オレンジ			
	コッパン	コッパン(小麦・乳・大豆)			
20/木	グラムチャウダー	あざり 鶏肉 牛乳 白ねぎペースト	人参 たまねぎ セロリ コーン	じゃがいも 無塩バター 小麦粉	シママース こしょう 鶏だし粉 ローレル葉 白ワイン
	チリコンカン	鶏ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆 レッドキドニー ミックスビーンズ	たまねぎ こんにゃく トマト	こめ油 三温糖	シママース ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉) ケチャップ ポークフィッシュ ナツメグ 手りパウダー デミグラスソース
	フルーツ白玉	黄桃 みかん バイロ		ナタデココ 白玉団子(大豆) カラフルボール(大豆) グラニュー糖 片栗粉	
21/金	カレーピラフ	鶏肉 あざり 大豆	人参 たまねぎ グリンピース 赤ピーマン しょうが こんにゃく	米 菜 こめ油	ドライカレー(卵・小麦・牛乳・豚肉・りんご) 白ワイン シママース 濃口醤油 カレー粉 鶏だし粉 ローレル葉
	洋風卵焼き	卵 レッドキドニー チーズ(卵) 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	彩り野菜ミックス	かぼちゃ きつねいも アーモンド こめ油	シママース こしょう 料理酒
	コーンサラダ	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	キャベツ きゅうり 大根 コーン シークワーサー果汁	オリーブ油 三温糖	特選酢 こしょう シママース
22/土	きびごはん	米 もちぎひ			
	アーサゆし豆腐	ゆし豆腐 アーサ	ねぎ		濃口醤油 シママース 鰹節
	鮭イリチー	チキアギ(小麦・大豆) 豚肉 卵	もやし 人参 からし菜	鮭(小麦・大豆) こめ油	シママース 濃口醤油
23/日	中華焼きそば	豚肉 いか 鶏のり	人参 もやし キャベツ たまねぎ ビーマン	中華めん(小麦・大豆) こめ油 ごま油	シママース ウスターソース オイスターソース(大豆) 料理酒
	ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・大豆・豚肉・ごま) こめ油			
	春雨のマヨ和え	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	ほうれん草 きゅうり もやし	香辛 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	濃口醤油 特選酢
24/月	バナナ	バナナ			
	麦ごはん	米 麦			
	ヤンニョムチキン	鶏肉	こんにゃく	三温糖 ごま油 揚げ油 片栗粉	コチュジャン ケチャップ 濃口醤油
25/火	県産モズクのチャブチ	もすく 牛肉	こんにゃくの芽 コーン 赤ピーマン こんにゃく	こめ油 ごま油 白ごま 三温糖 醤油	料理酒 濃口醤油 みりん風 トウバンジャン
	白菜スープ	わかめ 豆腐	白菜 小松菜 長ネギ しょうが	ごま油	濃口醤油 シママース みりん風 料理酒 鶏だし粉
	バーガーパン	バーガーパン			
26/水	魚のバジル焼き	ほき	こんにゃく	オリーブ油	シママース こしょう 白ワイン パセリ イタリアンドレッシング(卵・小麦・豚肉・大豆・りんご)
	みそラタトゥイユ	無添加ベーコン(大豆・豚肉) 卵みそ	えび 冬瓜 たまねぎ 人参 いんげん 赤ピーマン 黄ピーマン トマト こんにゃく	こめ油	シママース こしょう ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉) ローレル
	アーモンドサラダ	キャベツ チンゲン菜 人参 しめじ こんにゃく		ごま油 アーモンド 三温糖	濃口醤油 シママース
27/木	ごぼうの炊き込みごはん	鶏肉 ひじき チキアギ(小麦・大豆)	人参 たら ごぼう 椎茸	米 菜 こめ油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐 鶏ひき肉	えのき グリンピース しょうが	三温糖 こめ油 片栗粉	濃口醤油 みりん風 料理酒 チキンフィッシュ(豚肉)
	野菜のごまジャコ和え	チリメン	キャベツ きゅうり 小松菜 コーン	ごま油 白ごま 三温糖	料理酒 シママース 濃口醤油 特選酢
28/金	オレンジ	オレンジ			
	麦ごはん	米 麦			
	さばの塩焼き	さば		こめ油	料理酒 シママース
29/土	里芋のみそ汁	厚揚げ(大豆) 油揚げ(大豆) 卵みそ 白みそ	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ 椎茸	醤油 ごま油	鰹節
	野菜の納豆和え	納豆(大豆)	ほうれん草 もやし 人参	白ごま	鰹節 濃口醤油 和みスタード(小麦)
	スパゲティナポリタン	鶏肉 ウィンナー(大豆・豚肉・豚肉・卵)	人参 たまねぎ ビーマン マッシュルーム こんにゃく トマト	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油 三温糖	ケチャップ シママース オレガノ パセリ
30/日	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・卵) 無塩バター アーモンドくるみ レーズン 三温糖	ベーキングパウダー
	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 白すりごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	シママース こしょう 特選酢

よく使用する調味料のアレルギーの一覧)
 醤油、濃口醤油(小麦・大豆) ②酢・特選酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・小麦) ④カレーフレーク(小麦・大豆・生油・鶏皮) ⑤豆腐、豆腐(大豆) ⑥わかめ、わかめ、卵みそ、白みそ、菜みそ、甘みそ、油揚げ、厚揚げ、大豆(大豆)
 メグラスソース(小麦・大豆) ⑦マーガリン(小麦・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鶏だし粉(豚肉・鶏) ⑫豚だし粉(豚肉)