

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%
 ○脂肪 (小中共通)
 摂取エネルギー全体の20~30%

2023年 (R5)
 名護市
 羽地学校給食センター
 TEL 58-1233



4月の予定献立表

進級おめでとう

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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活が始まります。給食は10日から(新入生は11日、幼稚園は12日から)スタートです。楽しい給食時間になるよう、準備や片付けを協力していきましょう。エプロンの準備、食事の前の手洗いも忘れずに!
 学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの健康や成長を支えるだけでなく、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心をこめておいしい給食づくりに努めていきます。



始業式
 始業式

<p>10(月) 幼・小1・中1 欠食</p> <p>献立名</p> <p>みかん さばの照り焼き 牛乳 クープイリチー 麦ごはん イナムドウチ</p>	<p>11(火) 羽地幼 欠食</p> <p>魚のカラフル焼き 牛乳 お祝いいちごゼリー ミートスパゲティ プロッコリーソテー</p>	<p>12(水) (幼稚園のみお祝いゼリー)</p> <p>献立名</p> <p>オレンジ ごまジャコサラダ 牛乳 揚げパン ポークビーンズ</p> <p>パン箱のビニールシートはごみ袋にまとめてね</p>	<p>13(木)</p> <p>献立名</p> <p>チキンの照り焼き 牛乳 麦ごはん フルーツヨーグルト 春の野菜カレー</p>	<p>14(金)</p> <p>ひじきシューマイ 牛乳 バナナ 中華和え チャーハン(たまご入り)</p>
<p>17(月)</p> <p>献立名</p> <p>いわしの生姜煮 牛乳 みかん きんぴらごぼう ゆかりごはん とうふのみそ汁</p>	<p>18(火)</p> <p>フーチバー入りもずく天ぷら 牛乳 大根のうっちゃん漬け クワージュシー</p>	<p>19(水)</p> <p>献立名</p> <p>オレンジ 牛乳 コールスローハンバーグサラダ パーカーハウス グリーンスープ パン</p> <p>毎月第3木曜日は 琉球料理の日</p>	<p>20(木)</p> <p>ウムニー 牛乳 もずく丼 かきたま汁</p>	<p>21(金)</p> <p>きびなごのシークワサーかけ 牛乳 じゃがいもタシヤー 沖縄やきそば</p>
<p>24(月) 緑風 欠食</p> <p>献立名</p> <p>ししゃもの塩焼き 牛乳 みかん フータシヤー 麦ごはん アーサのみそ汁</p>	<p>25(火)</p> <p>中華ポテト 牛乳 パンパンジー棒棒鶏 五目あんかけそば</p>	<p>26(水)</p> <p>献立名</p> <p>フルーツナタデココ 牛乳 アスパラソテー 黒糖パン アサリのチャウダー</p>	<p>27(木)</p> <p>揚げ豆腐 ごぼう 牛乳 もやしの酢みそ和え 麦ごはん 鶏汁</p> <p>清明(シーミー)献立</p>	<p>28(金) 真喜屋小 欠食</p> <p>あじフライ 牛乳 バナナ 花野菜のごま和え たきこみごはん</p>

給食当番のお仕事編

目指せ! 給食マスター

<p>みだしなみを整えましょう</p>	<p>協力して準備をしましょう</p>	<p>1人分を考えて配ぜんしましょう</p>	<p>汁ものは底からよくかきまぜ、具を均等によそいましょう</p>
---------------------	---------------------	------------------------	-----------------------------------

ごはんはひだり しるものはみぎ

令和5年4月 詳細献立表

羽地給食センター
TEL 58-1233

★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。その時は、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			の動きと使用食材名
		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)	
10 / 月	牛乳 麦ごはん イナムドゥチ さばの照り焼き クーブイリチー みかん ミートスパゲティ	豚肉、白かまぼこ(大豆)、厚揚げ、甘口白みそ	こんにゃく、大根、しいたけ	米、麦	豚だし、かつおだし
		さば	しょうが	三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒
		昆布、豚肉、チキアギ(大豆)	切干大根、にんじん、こんにゃく	こめサラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、かつおだし
		豚ひき肉、牛ひき肉、大豆たんぱく	にんじん、玉ねぎ、木くらげ、にんにく、トマト缶	卵なしマヨネーズ	デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース
11 / 火	牛乳 魚のカラフル焼き フロッコリーソーデー お祝いいちごゼリー	ホキ、白みそ	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、乾燥パセリ	こめサラダ油	料理酒
		無塩せきベーコン(豚肉)	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、にんにく	お祝いいちごゼリー	しょうゆ
		揚げパン		コッパパン(小麦 乳 大豆)、揚げ油、三温糖	
12 / 水	牛乳 ポークビーンズ ごまジャコサラダ オレシジ お祝いいちごゼリー(幼稚園のみ)	豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、いんげん、トマト缶	じゃがいも、こめサラダ油、三温糖、小麦粉	ケチャップ、ウスターソース、豚だし
		ちりめんじゃこ、けずり節	キャベツ、きゅうり	白ごま、三温糖、ごま油	酢、しょうゆ
			オレシジ		
13 / 木	牛乳 麦ごはん 春の野菜カレー 鶏肉のてりやき フルーツヨーグルト		にんじん、玉ねぎ、たけのこ、アスパラガス、セロリ、にんにく	米、麦 じゃがいも、こめサラダ油 三温糖	カレールー、デミグラスソース、しょうゆ、ウスターソース、鶏だし しょうゆ、料理酒、みりん
		鶏肉	みかん缶、パン、もも缶、レーズン		
		ヨーグルト	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース	米、麦、こめサラダ油	しょうゆ
14 / 金	牛乳 チャーハン(たまご入り) ひじきシューマイ 中華和え バナナ	豚肉、卵	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース	米、麦、こめサラダ油	しょうゆ
		ひじきしゅうまい(小麦 豚肉 鶏肉 大豆)			
		ツナ	木くらげ、こまつな、もやし、きゅうり、にんにく	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢
17 / 月	牛乳 ゆかりごはん とうふのみそ汁 いわしの生煮煮 きんぴらごぼう みかん クファージュシー フーチパー入りもずく夫ぶら	豆腐、赤みそ、白みそ	にんじん、玉ねぎ、えのきだけ、菜の花	米	ゆかり かつおだし
		いわしの生煮煮(小麦 大豆)			
		とり肉	ごぼう、にんじん、こんにゃく	三温糖、こめサラダ油	しょうゆ、みりん、かつおだし
		みかん	みかん		
18 / 火	牛乳 大根のうっちゃん漬け バーカーハウスパン グリーンスープ ハンバーグ コールスローサラダ オレシジ	豚肉、チキアギ(大豆)、ひじき	にんじん、しいたけ、菜の花	米、麦、こめサラダ油	しょうゆ、豚だし、かつおだし
		もずく、ツナ、卵	にんじん、玉ねぎ、フーチパー(よもぎ)、ウージパウダー	小麦粉、揚げ油	
		昆布	大根	三温糖	酢、うっちゃん粉
			バーカーパン(小麦 乳 大豆)		
19 / 水	牛乳 ハンバーグ コールスローサラダ オレシジ	とり肉、白大豆・白いんげん豆ペースト、加工乳	裏ごしグリーンピース、にんじん、玉ねぎ	じゃがいも、小麦粉、バター、こめサラダ油	野菜ブイヨン
		ハンバーグ(大豆 鶏肉 豚肉)	キャベツ、きゅうり、コーン缶、シークワサー果汁	三温糖	ウスターソース、ケチャップ、赤ワイン
			オレシジ	卵なしマヨネーズ	
			にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、コーン缶、木くらげ	三温糖、こめサラダ油、でん粉	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
20 / 木	牛乳 麦ごはん かきたま汁 ウムニー 沖縄やきそば きびなごのシークワサーがけ じゃがいもタシヤー	卵	白菜、小松菜、えのきだけ	米、麦 でん粉	しょうゆ、かつおだし
			にんじん、キャベツ、もやし、菜の花	紅いも、三温糖、もち粉	
		豚肉、チキアギ(大豆)	にんじん、キャベツ、もやし、菜の花	沖縄そば(小麦 大豆)、こめサラダ油	しょうゆ
		きびなご	ウーシパウダー、シークワサー果汁	でん粉、小麦粉、揚げ油、三温糖	酢
21 / 金	牛乳 アサリのチャウダー アスパラソーデー フルーツナタデココ	無塩せきベーコン(豚肉)	玉ねぎ、にら	じゃがいも、こめサラダ油	しょうゆ
				米、麦	
		アサ、厚揚げ、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、えのきだけ		かつおだし
		ししゃも、塩漬き	ししゃも		料理酒
24 / 月	牛乳 アサリのチャウダー アスパラソーデー フルーツナタデココ	卵、ツナ	からしな、キャベツ、もやし、にんじん	麺、こめサラダ油	しょうゆ
		みかん	みかん		
		豚肉	にんじん、ピーマン、キャベツ、たけのこ、木くらげ、しょうが	こめサラダ油、でん粉、ごま油	しょうゆ、オスターソース(大豆)、料理酒、豚だし
			大根、きゅうり、あお豆、しょうが	中華めん(小麦 大豆) 三温糖、ごま油、白ごま さつまいも、砂糖、揚げ油	しょうゆ、酢、七味唐辛子(ごま)
25 / 火	牛乳 黒糖パン アサリのチャウダー アスパラソーデー フルーツナタデココ	無塩せきベーコン(豚肉)、厚揚げ	玉ねぎ、にんじん、乾燥パセリ	じゃがいも、小麦粉、バター	野菜ブイヨン
			キャベツ、にんじん、グリーンアスパラ、にんにく	こめサラダ油、三温糖	しょうゆ、カレー粉
			甘夏みかん、パン、もも缶、ナタデココ、レーズン		
				米、麦	
26 / 水	牛乳 アサリのチャウダー アスパラソーデー フルーツナタデココ	鶏肉、昆布	パパイア、にんじん	小麦粉、でん粉、揚げ油	しょうゆ、かつおだし
		豆腐		三温糖	
		ごぼう(煮つけ)	ごぼう		しょうゆ、みりん、かつおだし
		もやしの酢みそ和え	もやし、きゅうり、にんじん	三温糖	酢
27 / 木	牛乳 麦ごはん 鶏汁 揚げ豆腐 ごぼう(煮つけ) もやしの酢みそ和え	とり肉、油あげ	にんじん、長ねぎ、しいたけ	米、麦、こめサラダ油	しょうゆ、料理酒、かつおだし
28 / 金	牛乳 あじフライ 花野菜のごま和え バナナ	あじフライ(小麦)	ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、コーン缶	揚げ油	酢、しょうゆ
				白ごま、三温糖	

※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・オレシジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・杏・さば・大豆・鶏肉・豚肉・きつね・もも・やまいも・ちんご・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、アサリの二枚貝、しらす等の小魚類には、いかに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マーカーの一覧》

- ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ウイグ(乳・小麦) ③のり(小麦・りんご) ④カレールー(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パター(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩卵なしマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(豚肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)