

2023年
名護市立
屋部学校
給食センター
TEL 53-0670



4月給食だより



毎月19日は
食育の日!

19日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう!

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	10(月) ※安和小2~6年のみ 黄桃缶 ガルバンゾー サラダ 麦ごはん ポークカレー	11(火) 欠食:安和幼・大宮幼 ごま菓子 千切りリリチー ゆかりごはん 中身汁	12(水) お祝い クレープ ごまじゃこあえ 千草焼き 五目鶏ごはん	13(木) 酢みそあえ ウサンミー (厚揚げ・赤かまぼこ・昆布) ごはん 鶏のお汁	14(金) 野菜コロッケ きゅうりと しらすの あえもの 和風きのこ スパゲティ
	18(火) チキンの トマトソースかけ ポテチーズ炒め 春野菜の なかよしパン コンソメスープ	19(水) くだもの ナッツのサラダ ケークサレ (野菜のおかずケーキ) カラフルピラフ	20(木) さばのチョリム チンジャオロース 麦ごはん 中華スープ	21(金) 黒ゴマ黒糖 ちんすこう スーナー 沖繩風やきそば	
	24(月) ちくわの オープン焼き くだもの 手作り ふりかけ 麦ごはん 肉じゃが	25(火) ブロッコリーソテー チリカンカン コッペパン クラム チャウダー	26(水) フルーツ白玉 きびなごの からあげ いんげんの ごまマヨあえ アーサ入り 炊きこみごはん	27(木) 中華ポテト バンハウスー 麦ごはん マーボー大根	28(金) 欠食:安和幼小・大宮幼小 キャロットケーキ 冬瓜とささみの 生姜あえ カレーうどん



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(学校給食法 第2条より)

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を送ることができ、習得した食育知識を身に付けること。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恵みの上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を深めること。

*** 給食センター職員紹介 ***
(調理員)
金城 勝彦 嶺井 政次
親川 ルリ子 座喜味 美佳子
山城 八栄子 宮城 明美
井上 奈緒 増田 里枝
岸本 政枝 津波 七星
(運転手) 玉城 学 平良 進
(栄養士) 翁長 彩子 仲村 卓也

屋部学校給食センターでは、屋部小学校、中山分校、安和小学校、大宮小学校、屋部幼稚園、安和幼稚園、大宮幼稚園の約1940名分の給食を作ります。

密 なご産食材 密
4月の市内産食材

- ・豚肉・鶏肉・鶏卵・葉ねぎ
- ・きゅうり・にら・冬瓜
- ・セロリ・ピーマン・もやし
- ・パパイア・きゃべつ・えのき

給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。

食器の気持ち



食器はみんなで作るものです。大切にしましょう。

毎日チェックしよう! 献立表の見方

給食だよりを活用し、家庭で給食を話題にしてみましょう。「苦手なものが食べられた」「知らない料理がでた」などの会話から、家庭での食育につながります。ご家庭にて、お子さんと一緒に確認をお願いします。

☆おもて面: 給食時間の配膳の見本として活用してください。正しい位置に配膳することで、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つの動きに分け、食物アレルギー対応として、表示義務・表示推奨28品目を記載しています。



2023年 4月詳細献立 屋部学校給食センター

★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			具材・だしなど
		① おもに畜・肉・魚となる 1・2群 (たんぱく質・鉄質)	② おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・鉄質)	③ おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	
10 月	煮ごはん			米 煮	
	ポークカレー	豚肉 白根豚ステーキ	こんにん たらこ じゃがいも じゃがいも	じゃがいも マーガリン	豚 じゃがいも カレーフレーク ウスターソース チョップ (りんご) 粒だし
	カルパチョーサラダ	ひよこ豆 ハム (豚 大豆 鶏)	じゃがいも たらこ じゃがいも	ノンエッグマヨ	粒マスタード シママース こしょう
	漬物				
11 月	ゆかりごはん			米	ゆかり
	中巻汁	豚肉 豚中巻	椎茸 こんにゃく たらこ じゃがいも		醤油 シママース 酒 みりん 粒だし 粉かつお
	干切りイリチー	豚肉	肉切大根 こんにゃく こんにん じゃがいも	ごま油	醤油 みりん シママース 粉かつお
	ごま菓子		レーズン	ごま アーモンド グラニュー糖	シママース
12 月	五目煮ごはん	豚肉 豚肉 大豆 たらこ	こんにん じゃがいも 椎茸 あお豆	米 煮 ごま油	醤油 シママース 酒 粒だし
	干巻焼き	豚肉 オレンジキープ	椎茸 こんにん たらこ じゃがいも	粒 (小豆 大豆) ごま油	シママース こしょう 醤油 みりん
	ごまじゅごあえ	ちくわ しらす 卵のり 赤けり	じゃがいも じゃがいも こんにん いんげん	ごま 三温糖 ごま油	醤油 酢 シママース
	お祝いクレープ		お祝いクレープ (大豆)		
13 月	ごはん			米	
	鶏の唐汁	鶏肉	椎茸 こんにん 椎茸 小松菜		醤油 シママース 酒 粉かつお
	ワサミ	豚肉 赤ひき肉 (大豆) 厚揚げ	玉子	三温糖	醤油 みりん 粉かつお
	餅みそあえ	イカ 甘口みそ	大根 じゃがいも こんにん じゃがいも	三温糖	酢 シママース
14 日	初巻きのコスバグティ	ベーコン (豚 大豆) あじり 卵のり	しめじ エリンギ 椎茸 たらこ こんにん ほうれん草 こんにん	スパゲティ (小麦) オリーブ油	ワイン シママース こしょう 醤油 チキンコンソメ (豚 小麦 鶏 大豆)
	野菜コロッケ		野菜コロッケ (豚 小麦 大豆) 大豆油		
	じゃがいもしらすの和え物	しらす わかめ	じゃがいも じゃがいも こんにん じゃがいも	ごま油 三温糖	醤油 酢 シママース
	チーズ		チーズ (豚)		
17 日	煮ごはん			米 煮	
	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐	たらこ		醤油 シママース 粉かつお
	魚の天ぷら	ホキ 魚粉		小麦粉 大豆油	シママース
	パパイイリチー	厚揚げ チキアキ (大豆)	パパイ こんにん じゃがいも	ごま油	シママース こしょう 醤油 みりん 粉かつお
18 日	なまよしパン			なまよしパン (小麦 乳 大豆)	
	野菜のコンソメスープ	ウィンナー (豚)	じゃがいも こんにん たらこ じゃがいも しめじ 小松菜	ABCマカロニ (小麦)	醤油 シママース こしょう 粒だし
	チキンのトマトソースかけ	鶏肉	トマト缶 こんにん	三温糖	醤油 シママース こしょう クチャップ トマトソース (大豆) ウスターソース みりん
	ポテチソース炒め	ベーコン (豚 大豆) チーズ (豚)	フロッコリー たらこ じゃがいも こんにん	じゃがいも ごま油	こしょう シママース
19 日	カラフルピラフ	鶏肉	こんにん たらこ じゃがいも じゃがいも グリンピース こんにん マッシュルーム コーン	米 小麦 ごま油	醤油 シママース こしょう 粒だし
	ケークサレ (おかしケーク)	鶏肉 チーズ (豚) 加工乳 ベーコン (豚 大豆)	卵ビーマン たらこ じゃがいも あお豆	小麦粉 ごま油	ベーキングパウダー シママース こしょう チキンコンソメ (豚 小麦 大豆 鶏)
	アツツのサラダ	ハム (豚 大豆 鶏)	じゃがいも こんにん じゃがいも	くるみ アーモンド ノンエッグマヨ 三温糖	酢 シママース こしょう
	くだもの		くだもの		
20 日	煮ごはん			米 煮	
	鶏の中巻スープ	豚肉 豆腐	椎茸 こんにん えのき ほうれん草	ごま 醤油 だし	醤油 シママース こしょう 粒だし
	さばのチョリム	さば	玉子 こんにん	三温糖 ごま 醤油	醤油 酒 コチュジャン (大豆)
	チンジャオロース	豚肉	こんにん たらこ じゃがいも じゃがいも しめじ ビーマン 卵ビーマン 玉子 こんにん	ごま油 三温糖 だし	豆腐 (大豆) 醤油 オイスターソース みりん 酢 シママース
21 日	沖縄風やきそば	豚肉 イカ チキアキ (大豆)	こんにん じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	沖縄そば (小麦 大豆) ごま油	醤油 シママース
	スーナー	豆腐 ツナ缶 (大豆) 甘口みそ	ほうれん草 小松菜 こんにん じゃがいも	ごま 三温糖 醤油	酢
	黒ゴマ麻婆ちゃんずこう		ウーロンパウダー	小麦粉 三温糖 醤油 ラード (豚 大豆) ごま	
	くだもの		くだもの		
24 日	煮ごはん			米 煮	
	肉じゃが	牛肉 じゃがいも	こんにん こんにん たらこ たらこ たらこ たらこ	ごま油 じゃがいも 三温糖	醤油 みりん 酒 シママース 粉かつお
	ちくわのオープン焼き	ちくわ (大豆) チーズ(ワウダー) 加工乳 粒粉乳 赤けり	卵(卵)	ノンエッグマヨ	
	手作りふりかけ	しらす 赤けり 卵のり		ごま 三温糖	ゆかり 醤油 みりん
25 日	コッペパン			コッペパン (小麦 大豆 乳)	
	クラムチャウダー	あじり 鶏肉 玉ねぎと豆 (大豆) 白ひんげん豆ペースト 粒粉乳	たらこ こんにん マッシュルーム 卵(卵)	じゃがいも ごま油 小麦粉 マーガリン	酒 シママース こしょう 粒だし
	チリコンカン	ウィンナー (豚) 卵 卵黄 卵白 レッドキドニー	こんにん たらこ じゃがいも こんにん	ごま油	クチャップ ウスターソース トマトソース (大豆) チリソース チリパウダー チリミンクス (小麦 乳 卵) シママース
	フロッコリーのソテー	ベーコン (豚 大豆)	フロッコリー たらこ 卵ビーマン コーン こんにん	ごま油	醤油 シママース こしょう
26 日	アーサー炊きこみごはん	豚肉 アーサー 大豆 厚揚げ チキアキ (大豆)	こんにん 椎茸 たらこ	米 煮 ごま油	醤油 みりん シママース 粉かつお
	きびなごのからあげ	きびなご		だし粉 小麦粉 大豆油	シママース こしょう
	いんげんのご飯マヨあえ	ツナ 赤けり	いんげん じゃがいも こんにん	ごま ノンエッグマヨ	酢 醤油
	フルーツ白玉	月形果実 (大豆)	みかん缶 バインズ フルーツカクテル缶 (もも) シークワーサー果汁	白玉団子 (大豆) カラメルボール	
27 日	煮ごはん			米 煮	
	マーボー大根	豆腐 豚肉 卵レバー 大豆たんぱく 卵みそ	大根 たらこ こんにん たらこ じゃがいも じゃがいも こんにん	ごま油 だし	豆腐 (大豆) 醤油 チンゲン菜 (大豆 小麦) オイスターソース シママース
	パンウースー	豚肉 (豚 小麦 大豆) ハム (豚 大豆 鶏)	じゃがいも こんにん じゃがいも じゃがいも	醤油 ごま 三温糖 ごま油	酢 醤油 シママース
	中華ポテト		中華ポテト	中華ポテト 小麦	
28 日	カレーうどん	豚肉 じゃがいも	こんにん たらこ じゃがいも しめじ パクチー たらこ こんにん	うどん (小麦) ごま油	カレー粉 カレーフレーク ウスターソース シママース 粒だし
	冬瓜とささみの生煮あえ	鶏ささみ	冬瓜 こんにん じゃがいも 玉子	三温糖 ごま油	醤油 酢
	キャロットケーキ	卵黄 加工乳	こんにん レーズン	ホットケーキミックス (小麦 乳 大豆) マーガリン グラニュー糖 アーモンド	
	くだもの		くだもの		

※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、上記「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・特選酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(小麦・りんご) ④カレーフレーク(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・鶏皮) ⑦マーガリン(小麦・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粒だし(鶏皮・豚) ⑫粒だし(豚皮)