

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

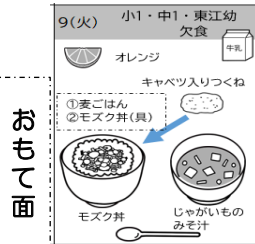
おもて面：給食時間に配膳の見本として活用します。正しい位置に配膳すると食べやすく、こぼすことがなくなり、食事のマナーを身につけることができます。欠食も併せてご確認をお願いします。

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ご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4月が始まりました。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。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。



2024 4月 詳細献立		東江学校給食センター			
		3つのグループの動きと推奨食品			
献立名	推奨食品	推奨食品	推奨食品	推奨食品	推奨食品
麦ごはん	小麦	大豆	大豆	大豆	大豆
鶏肉のトマトソース焼き	鶏肉	トマト	トマト	トマト	トマト
キャベツ入りつくね	キャベツ	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉
リンゴ	リンゴ	リンゴ	リンゴ	リンゴ	リンゴ



9(火)欠食：小1, 中1, 東江幼

メニュー：オレンジ、牛乳、キャベツ入りつくね、モスク丼、じゃがいものみそ汁

10(水)欠食：東江幼

メニュー：グリーンサラダ、とり肉のトマトソース焼き、コッパン、春野菜のポトフ

11(木)

メニュー：さんがつし、三月菓子、だいごん、大根のウサチー、沖縄焼きそば

※「地球料理の日」浜下り日曜3日献立

12(金)

メニュー：お祝いクレープ(チョコ味)、はつれん草オムレツ、チキンカレー、コールスロー

※入学・進級お祝い献立

15(月)

メニュー：バナナ、牛乳、ホウロウ回鍋肉、とうふのそぼろあんかけ、キムタクチャーハン

16(火)

メニュー：ひじきの炒り煮、さばのみそ焼き、ごはん、肉じゃが

17(水)

メニュー：コブナツサラダ、とり肉のマーマレード焼き、黒糖パン、ミネストローネ

※よいなびくさん、4・1・7 国産消費拡大の日

18(木)

メニュー：シークワサーサラダ、カリカリミックスポテト、ペペロンチーノスパゲッティ

※よいなびくさん、4・1・8の日 かがりめ献立

19(金)

メニュー：みよみ清見オレンジ、小松菜のあえもの、ぶた肉のしょうがいた生姜炒め、ごはん、モスクの赤だし汁

22(月)

メニュー：キャベツとひき肉炒め、チリメンたまご焼き、かやくごはん

23(火)

メニュー：バナナ、もずくのり、麩イリチー、あわごはん、アーザゆし豆腐

※4/23もずくのり・3月マナー献立

24(水)

メニュー：カラフルサラダ、さばのカレームニエル、食パン、雑穀スープ

※フィッシュサンドを作ろう

25(木)

メニュー：チーズ入りかぼちゃケーキ、切りほしだいごん切干大根サラダ、スパゲッティナポリタン

※4/29ナポリタンの日によせて

26(金)

メニュー：げんきヨーグルト、ピビンパ丼、たまごスープ

29(月) 昭和の日

4月の名産市産食材

きゅうり 冬瓜
ねぎ からし菜
にら 厚揚げ
ゆし豆腐 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。

東江学校給食センター職員紹介

《調理員》
 長浜 厚子
 宮原 美保子
 松田 雅代
 中村 理沙
 伊波 栄子
 照屋 京子
 仲尾 真樹
 与座 るり子
 上岡 摩衣子
 安田 大輝
 前田 祐里

《運転手》 山城 毅 宮里 政司 上原 健由

《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。よろしくお願ひします。

2024 4月 詳細献立 東江学校給食センター

★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。

3つのグループの働きと使用食材名

日 / 月 / 火	献立名	おもに			調味料・だしなど
		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)	
9 / 火	麦ごはん			米 麦	
	もずく丼(具)	もずく 豚ひき肉 大豆	しょうが 人参 たまねぎ コーン ビーマン えのき	ごま油 三温糖 片栗粉	料理酒 濃口醤油 みりん風 シママース ホーホクフイヨン(豚肉・鶏肉)
	じゃがいものみそ汁	豚肉 白花生ペースト 油揚げ 赤みそ 白みそ	キャベツ たまねぎ ねぎ	じゃがいも	醤油
	キャベツ入りつくね	キャベツつくね(鶏肉・豚肉)			
10 / 水	オレンジ		オレンジ		
	コッパパン			コッパパン(小麦・乳・大豆)	
	春野菜のポトフ	豚肉	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 鶏だし膏 パセリ
	鶏肉のトマトソース焼き	鶏肉	にんにく トマト	オリーブ油	クチャップ バジル
11 / 木	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 コン しょうが	オリーブ油 三温糖	フレッシュレタス シママース こしょう
	沖縄焼きそば	豚肉 チキアキ	キャベツ 人参 もやし からし菜 木豆 にんにく	沖縄そば(小麦・大豆) ごま油	シママース 濃口醤油
	大根のウサチー	わかめ 寒天	大根 きゅうり シークワーサー果汁	三温糖	濃口醤油 特選酢
	三月菓子	餅		小麦粉 三温糖 大豆油 ラード(豚肉)	ベーキングパウダー
12 / 金	麦ごはん			米 麦	
	チキンカレー	鶏肉 大豆 白花生ペースト	たまねぎ 人参 ビーマン トマト しょうが にんにく リンゴピューレ	じゃがいも ごま油	シママース カレールウ(小麦・大豆・鶏肉・大豆) クスターソース カレー粉 豚だし膏
	ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ(卵・小麦)			
	コールスロー		キャベツ 人参 きゅうり コーン レモン果汁	オリーブ油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	特選酢 シママース こしょう
15 / 月	お祝いクレープ(チョコ)			お祝いクレープ(チョコ(大豆))	
	キムタクチャーハン	無添加ベーコン(大豆・豚肉) スチーフアルエッグ(卵・小麦・大豆)	白飯キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) 大根油揚げ 人参 たけのこ グリンピース しょうが にんにく	米 麦 ごま油 ごま油	濃口醤油 料理酒 シママース こしょう 豚だし膏
	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐 鶏ひき肉	えのき ねぎ しょうが	ごま油 三温糖 片栗粉	濃口醤油 みりん風 料理酒 チキンフイヨン(鶏肉)
	回鍋肉	豚肉	キャベツ ビーマン 人参 たまねぎ しょうが にんにく	ごま油 ごま油 三温糖 片栗粉	トウバンジャン チンメンジャン 濃口醤油 料理酒
16 / 火	バナナ		バナナ		
	玄米ごはん			米 玄米	
	鯖のみそ焼き	鯖 赤みそ	しょうが	水あめ 片栗粉 三温糖 ごま油	シママース 料理酒 みりん風
	肉じゃが	豚肉	人参 たまねぎ にんにく いんげん	じゃがいも 三温糖 ごま油	料理酒 醤油 濃口醤油 みりん風
17 / 水	ひじきの炒り煮	ひじき チキアキ 大豆 油揚げ	人参 にんにく	ごま油 三温糖	濃口醤油 みりん風 料理酒 醤油
	黒糖パン			黒糖パン(小麦・乳・大豆)	
	ミネストローネ	無添加ベーコン(大豆・豚肉) ミックスビーンズ	たまねぎ 人参 なす セロリ キャベツ しめじ トマト にんにく	マカロニABC(小麦) オリーブ油	シママース こしょう オレガノ 鶏だし膏
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉		マーマレードジャム	シママース 料理酒 こしょう 濃口醤油 みりん風 白ワイン
18 / 木	コブナツツサラダ		ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参	アーモンド	シママース コブナツツレタス(卵・乳・大豆)
	ベベロンチーノスパゲッティ	あさり えび いけ 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	人参 たまねぎ キャベツ ビーマン にんにく	スラヴティ(小麦) オリーブ油	シママース 白ワイン 唐辛子
	カリカリミックスポテト	ミックスビーンズ 鶏のり		じゃがいも マカロニ(小麦) 小麦粉 片栗粉 大豆油	シママース こしょう
	シークワーサーサラダ	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
19 / 金	ーロチーズ	ーロチーズ			
	麦ごはん			米 麦	
	モズクの赤だし汁	もずく 豆腐 赤みそ 赤だし(大豆・鶏肉) あさり 白花生ペースト	ねぎ 冬菇		料理酒 醤油
	豚肉の生巻炒め	豚肉	たまねぎ 人参 にら ビーマン キャベツ しょうが	三温糖 ごま油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒
22 / 月	小松菜の和え物	ちくわ(大豆)	小松菜 白米 人参 きゅうり シークワーサー果汁	三温糖	濃口醤油 特選酢
	清見オレンジ		清見オレンジ		
	かやくごはん	鶏肉 白かまぼこ	ごんにゃく 人参 椎茸 こぼろ しょうが	米 麦 ごま油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 醤油
	チリメン入り卵焼き	チリメン 卵	豆腐 たまねぎ 人参	粒小麦(大豆) ごま油	シママース こしょう 濃口醤油 醤油
23 / 火	キャベツとひき肉炒め	牛ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ 赤みそ	キャベツ 人参 たまねぎ ビーマン しょうが にんにく	三温糖 ごま油	シママース 七味唐辛子(ごま)
	あわごはん			米 あわ	
	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 醤油
	鮭イリチー	卵 チキアキ 豚肉	もやし 人参 キャベツ	粒小麦(大豆) ごま油	シママース 濃口醤油
24 / 水	もずくのり	もずく 糸ゆすり		三温糖	濃口醤油 みりん風 料理酒
	バナナ		バナナ		
	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)	
	雑穀スープ	無添加ベーコン(大豆・豚肉) 十種豆ミックス(大豆)	小松菜 白米 コーン セロリ しょうが	押麦 ごま油 ごま油	シママース こしょう 濃口醤油 豚だし膏
25 / 木	鯖のカレームニエル	鯖		小麦粉 片栗粉	シママース こしょう 料理酒 カレー粉
	カラフルサラダ		キャベツ レッドキャベツ きゅうり 人参 コーン	オリーブ油 三温糖	リンゴ酢 濃口醤油 シママース
	スバグツティナポリタン	鶏肉 ウィンナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	人参 たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく トマト	スラヴティ(小麦) オリーブ油 ごま油 三温糖	シママース クチャップ オレガノ バジル
	切干大根サラダ	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	切干大根 きゅうり コーン レモン果汁	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	シママース こしょう 粒マスタード(小麦)
26 / 金	チーズ入りかぼちゃケーキ	卵 チーズパウダー		かぼちゃペースト(小麦粉) ケーキミックス(卵) アーモンド マーガリン 三温糖	ベーキングパウダー
	麦ごはん			米 麦	
	ビビンバ(肉炒め)	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー	しょうが にんにく リンゴピューレ だけのこ 白飯キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	三温糖 ごま油	濃口醤油 料理酒
	ピビンバ(野菜ナムル)		ほうれん草 もやし 人参	三温糖 ごま油 白ごま	シママース 濃口醤油
30 / 火	たまごスープ	あさり 卵 豆腐	白米 小松菜 しょうが	ごま油	料理酒 濃口醤油 シママース みりん風 鶏だし膏
	元氣ヨーグルト	元氣ヨーグルト(乳)			
	玄米ごはん			米 玄米	
	スルメのウツチン揚げ	スルメ(きび豆)		小麦粉 片栗粉 大豆油	シママース ウツチン粉 カレー粉
30 / 火	麻婆大根	豆腐 豚ひき肉 大豆 赤みそ 赤だし(大豆・鶏肉)	大根 たまねぎ 人参 椎茸 にら しょうが にんにく	三温糖 ごま油 ごま油 片栗粉	濃口醤油 オイスターソース(大豆) シママース トウバンジャン 豚だし膏
	ごんにゃくの炒り煮	ちくわ(大豆)	ねぎ ごんにゃく	ごま油 白ごま	濃口醤油 みりん風 料理酒 七味唐辛子(ごま)

※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・小麦・そば・ピーナツ・えび・かに・あわび・いか・いわい・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・カシューナツツ・アーモンド の表示をしています。
 ※大豆油は、揚げ調理で複数回に使用しています。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あさぎの等の海藻類や、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、濃口醤油 (小麦・大豆) ②酢、特選酢、ワインビネガー (大豆) ③クスターソース (大豆・りんご) ④カレーフレーク (小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐、豆乳、おから、赤みそ、白みそ、あみそ、甘口みそ、油あげ、厚揚げ、大豆油 (大豆)
 ⑥ごま油、濃口醤油 (小麦・大豆) ⑦マーガリン (小麦・大豆) ⑧黒糖パウダー (小麦) ⑨ごま油 (小麦・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ (大豆) ⑪鶏だし膏 (鶏肉・醤油) ⑫豚だし膏 (醤油)