



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)
○脂質 (小中共通)
○糖質 (小中共通)
摂取エネルギー全体の13~20%
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。



入学・進級おめでとう



9日から給食がスタートします。(新入生は10日、幼稚園は11日)
楽しい給食時間になるように、給食の決まりや食事のマナーを守りましょう。

給食の前に、机の上を片付けましょう。



協力して準備をしましょう。



食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。



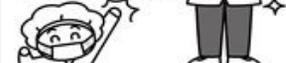
時間内に食べ終わるようにしましょう。



手をきれいに洗いましょう。



給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。



姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。



食器は大切に扱いましょう。



献立名	8(月)	9(火) 幼・小1・中1 欠食	10(水) 羽地幼 欠食	11(木)	12(金)
	<p>始業式</p> <p>始業式</p>	<p>さばの照り焼き 牛乳</p> <p>クープイリチー</p> <p>麦ごはん イナムドウチ</p>	<p>ほうれん草オムレツ 牛乳</p> <p>お祝いいちごゼリー</p> <p>ミートスパゲティ ブロッコリーソテー</p>	<p>(幼稚園のみ お祝いゼリー) シューマイ 牛乳</p> <p>みかん</p> <p>切干大根の中華和え</p> <p>五目チャーハン</p>	<p>オレンジ 牛乳</p> <p>ごまジャコサラダ</p> <p>揚げパン ミネストローネ</p> <p>パン箱のビニールシートはごみ袋にまとめてね</p>
献立名	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
	<p>グルクンのシークワサーがけ 牛乳</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>クファージュシー</p>	<p>黄桃 牛乳</p> <p>ガルバンゾーサラダ</p> <p>カレーライス</p>	<p>中華ポテト 牛乳</p> <p>ハンパングー棒棒鶏</p> <p>中華あんかけそば</p>	<p>ウサンミ(揚げ豆腐) 牛乳</p> <p>ハンダマの酢みそ和え</p> <p>麦ごはん とりじる鶏汁</p> <p>毎月第3木曜日は 琉球料理の日</p>	<p>フルーツナタデココ 牛乳</p> <p>アスパラソテー</p> <p>黒糖パン クラムチャウダー</p>
献立名	22(月) 緑風 欠食	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
	<p>みかん たまごや卵焼き 牛乳</p> <p>ひじきごはん 野菜とちくわのごま和え</p>	<p>フーチバー入りもずく天ぷら 牛乳</p> <p>パパイヤイリチー</p> <p>麦ごはん とうふのみそ汁</p> <p>三月ウマチー</p>	<p>スルルの磯辺揚げ 牛乳</p> <p>バナナ</p> <p>じゃがいもタシヤー</p> <p>沖縄やきそば</p>	<p>ちくわのオープン焼き 牛乳</p> <p>切干大根のカレー炒め</p> <p>麦ごはん アーサのみそ汁</p>	<p>コールスローサラダ 牛乳</p> <p>ハンバーグ</p> <p>パーカーハウス グリーンスープパン</p>
献立名	29(月)	30(火)	<p>目指せ! 給食マスター</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> <p>和食の正しい並べ方もおぼえましょう!</p> <p>ごはんはひだり しるものはみぎ</p>		
	<p>昭和の日</p> <p>4月の名護市産食材 キャベツ、パパイヤ、もやし、にら、ねぎ、ピーマン、きゅうり、とり肉、たまご、とうふ、シークワサー果汁</p>	<p>梅かつお和え 牛乳</p> <p>納豆みそ</p> <p>麦ごはん 肉じゃが</p>			

令和6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	
9 / 火	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		イナムドッチ	豚肉、白かまぼこ、厚揚げ、甘口みそ	こんにゃく、大根、しいたけ		豚だし骨、かつおだし
		さばの照り焼き	さば	しょうが	三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒
		クープイリチー	昆布、豚肉、チキアギ(大豆)	切干大根、にんじん、こんにゃく	サラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、かつおだし
10 / 水	牛乳	ミートスパゲティ	豚ひき肉、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	スパゲティ(小麦)、サラダ油、三温糖	デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース
		ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ(卵 大豆)			
		ブロッコリーソテー	厚揚げ	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、にんにく	サラダ油	しょうゆ
		お祝いいちごゼリー			お祝いいちごゼリー(大豆)	
11 / 木	牛乳	五目チャーハン	鶏ひき肉	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、しいたけ、グリーンピース、にんにく	米、麦、ごま油	しょうゆ、鶏だし骨
		シューマイ	焼売(小麦 大豆 鶏肉 豚肉)			
		切干大根の中華和え	ツナ	切干大根、にんじん、きゅうり、にんにく	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢
		みかん(幼稚園はなし)		日向夏		
		お祝いいちごゼリー(幼稚園のみ)			お祝いいちごゼリー(大豆)	
12 / 金	牛乳	揚げパン	きな粉		コッペパン(小麦 乳 大豆)、揚げ油、三温糖	
		ミネストローネ	無塩せきベーコン(豚肉)、白いんげん豆	にんじん、玉ねぎ、セロリ、にんにく、トマト缶	マカロニ(小麦)、じゃがいも、オリーブ油、三温糖	ケチャップ、鶏だし骨
		ごまジャコサラダ	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
		オレンジ		オレンジ		
15 / 月	牛乳	クファージュシー	豚肉、チキアギ(大豆)、昆布	にんじん、しいたけ、葉ねぎ	米、麦、サラダ油	しょうゆ、豚だし骨、かつおだし
		グルクンのシークワサーがけ	グルクン	シークワサー果汁	でん粉、小麦粉、揚げ油、三温糖	ウーシパウダー、酢
		タマナーチャンプルー	豚肉、豆腐、卵、けずり節	キャベツ、にんじん、からしな	サラダ油	しょうゆ
16 / 火	牛乳	カレーライス(麦ごはん)			米、麦	
		カレーライス(ルウ)	とり肉	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、にんにく	じゃがいも、サラダ油	カレールウ、デミグラスソース、しょうゆ、ウスターソース、鶏だし骨
		ガルパンソーサラダ	ひよこ豆、チーズ(乳)	きゅうり、コーン缶	オリーブ油、三温糖	ジェノバペースト(乳)
		黄桃		黄桃缶		
17 / 水	牛乳	中華あんかけそば(めん)			中華めん(小麦 大豆)	
		中華あんかけそば(あんかけ)	豚肉	にんじん、ピーマン、キャベツ、こまつな、たけのこ、木くらげ、しょうが	サラダ油、でん粉、ごま油	しょうゆ、オイスターソース(小麦 大豆)、料理酒、豚だし骨
		パンパンジー	鶏肉	大根、きゅうり、あお豆、しょうが	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢、七味唐辛子(ごま)
		中華ポテト			中華ポテト	
18 / 木	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		鶏汁	鶏肉、昆布	パパイア、にんじん		しょうゆ、かつおだし
		ウサンミ(揚げ豆腐)	豆腐		小麦粉、でん粉、揚げ油	
		ハンタマの酢みそ和え	ツナ、甘口みそ	ハンタマ、きゅうり、キャベツ、にんじん	三温糖	酢
19 / 金	牛乳	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
		クラムチャウダー	あさり、加工乳	玉ねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、小麦粉、マーガリン	料理酒、鶏だし骨
		アスパラソテー	無塩せきベーコン(豚肉)	にんじん、アスパラ、キャベツ、にんにく	サラダ油	しょうゆ
		フルーツナタデココ		ナタデココ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶		
22 / 月	牛乳	ひじきごはん	とり肉、ひじき、大豆	にんじん	米、麦、サラダ油	料理酒、しょうゆ、かつおだし
		卵焼き	チーズ(乳)、卵	玉ねぎ、しいたけ、豆苗	サラダ油	しょうゆ、みりん
		野菜とちくわのごま和え	焼き竹輪	キャベツ、パパイア、にんじん	三温糖、卵なしマヨネーズ、白ごま	しょうゆ、酢
		みかん		清見みかん		
23 / 火	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		とうろのみそ汁	豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	白菜		かつおだし
		フーチパー入りもずく天ぷら	もずく、ツナ、卵	フーチパー(=よもぎ)、にんじん、玉ねぎ	小麦粉、揚げ油	
		パパイアイリチー	豚肉、チキアギ(大豆)	パパイア、にんじん、からしな	サラダ油	しょうゆ
24 / 水	牛乳	沖縄やきそば	豚肉、チキアギ(大豆)	にんじん、キャベツ、もやし、葉ねぎ	沖縄そば(小麦 大豆)、サラダ油	しょうゆ
		スルルの磯辺揚げ	きびなご、青のり		小麦粉、揚げ油	
		じゃがいもタシヤー	無塩せきベーコン(豚肉)	玉ねぎ、にら	じゃがいも、サラダ油	しょうゆ
		バナナ		バナナ		
25 / 木	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		アーサのみそ汁	アーサ、厚揚げ、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、えのきだけ		かつおだし
		ちくわのオープン焼き	焼き竹輪、チーズ(乳)、加工乳、脱脂粉乳、けずり節		卵なしマヨネーズ	
		切干大根のカレー炒め	豚ひき肉、大豆	切干大根、ごぼう、にんじん、こまつな	サラダ油、三温糖	料理酒、しょうゆ、カレー粉
26 / 金	牛乳	バーカーハウスパン			バーカーハウスパン(小麦 乳 大豆)	
		グリーンスープ	白花生・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、マーガリン、サラダ油	鶏だし骨
		ハンバーグ	ハンバーグ(大豆 鶏肉 豚肉)	えのきだけ	三温糖	ウスターソース、ケチャップ、赤ワイン
		コールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、コーン缶、シークワサー果汁	卵なしマヨネーズ	
30 / 火	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		肉じゃが	豚肉	にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、いんげん、木くらげ	じゃがいも、サラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、かつおだし
		梅かつお和え	けずり節	小松菜、キャベツ、きゅうり	三温糖、白ごま	梅びしお(りんご)、しょうゆ
		納豆みそ	ツナ、納豆、赤みそ、白みそ	長ねぎ、しょうが	三温糖、サラダ油	みりん

※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・あんこ・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、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ニアル》

- ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ウイ'初'(小麦) ③ウ'ア'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マ'ガ'リ(乳・大豆) ⑧バ'タ(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩卵なしマ'ヨ'ネ'ズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)