

いきみっ子スマイルランチ4月号



H31

大宜味学校給食センター
大宜味村健波2204-1
電話:0980-44-3774
※天候、材料など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!



今年度の給食は大宜味村の食文化継承強化を目的に沖縄の行事食を中心に料理を紹介していきます。毎月19日の「食育の日」は日本全国の郷土料理、18日の「よい歯」はかみごたえのある献立を予定しています。食べられない料理もあるかもしれませんが、たくさん料理に出会い、その土地の気候や文化なども理解し、それぞれの良さを知ってほしいという思いこめて届けます! 成長期のみな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えます。どうぞご理解、ご協力をよろしく願います。

日付	メニュー	赤の食品 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 からだの調子をととのえる	ちようみりよう
毎日	牛乳 せきはん 赤飯 なかみじる 中身汁	ぎゆうにゆう あずき	こめ むぎ ころまい		しょうゆ しお かつおだし さけ
9 (火)	芋てんぷら せんざ 千切イリチー	たまご かまぼこ ぶたにく	さつまいも こむぎこ あぶら	だいこん にんじん	しお
	お祝いセー いわ		いちごゼリー		さけ しょうゆ みりん かつおだし
	ミートソーヌスパゲティ	ぶたにく チーズ だいず	スパゲティ さとう あぶら	たまねぎ ツツェルム じんじん グリーンピース にんにく トマト	ケチャップ デミグラス ウスター ワイン しお
	春のオムレツ はる	たまご ぎゆうにゆう	あぶら	たまねぎ ピーマン どうみよう	しお こしょう
10 (水)	アスパラサラダ	チーズ	マヨネーズ さとう	アスパラ きゅうり キヤベツ シークラーサー	クレンチドレッシング こしょう
	<小1> お祝いセー いわ	<その他> <だもの		きよみオレンジ(予定)	
	ゆかいごはん		こめ むぎ		ゆかり
	鶏のお汁 とり	とりにく こんぶ		だいこん にんじん パパイヤ	さけ しょうゆ しお かつおだし
11 (木)	御三味 うさんか 御三味 <揚げ豆腐>	とうふ	こむぎこ あぶら		
	<ごぼう煮付け> ごぼう	さとう	さとう	ごぼう	しょうゆ みりん かつおだし
	野菜のごまあえ やさい	みそ	ごま さとう	もやし こまつな にんじん きゅうり	す しお
	バーガーパン		パン		
12 (金)	きのこのクリームソー きのこ	とりにく なまクリーム スキムミルク ぎゆうにゆう	ソーカリン こむぎこ あぶら	ツツェルム しめじ エリンギ セロリ たまねぎ にんじん	さけ しお こしょう とりだし
	ハンバーグ	ぎゆうにく ぶたにく たまご ぎゆうにゆう	バター さとう でんぷん あぶら	おから たまねぎ にんにく	しお ナツメグ こしょう ケチャップ ウスター ワイン
	白いんげんサラダ しろ	いんげんまめ だいず	アーモンド マヨネーズ さとう	コーン さやいんげん	クレンチドレッシング しょうゆ
	スライスチーズ	チーズ	さとう	もも パナチ いちご フルーツカクテル シークラーサー	
15 (月)	ミックスフルーツ		さとう		
	煮ごはん むぎ		こめ むぎ		
	チキンカレー	とりにく ぶたレバー スキムミルク	こむぎこ ソーカリン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ にんにく	カレーこ カレールウ チャツネ とりだし
	魚フライ さかな	ホキ たまご	こむぎこ パンこ ごま あぶら		さけ しお こしょう
16 (火)	クレンチサラダ		あぶら さとう	キヤベツ きゅうり コーン とうみよう	す しょうゆ しお こしょう
	<だもの		こめ むぎ	はるみかかん(予定)	
	煮ごはん むぎ		こめ むぎ		
	大根のみぞ汁 だいこん	あぶらあげ みそ		だいこん こまつな たまねぎ	こんぶかつおだし
16 (火)	鶏肉シークラーサーしょうゆ焼き とりにく	とりにく	さとう	シークラーサー	しょうゆ さけ しお
	菜の花あえ な	しらす	ごま さとう	なのはな きやべつ にんじん パン	しょうゆ す

日付	こんだてめい	赤の食品 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 からだの調子をととのえる	ちようみりよう
17 (水)	やきそば	ぶたにく	めん あぶら ごま	にんじん キヤベツ たまねぎ こまつな にんにく しょうが	さけ しょうゆ オイスター しお こしょう やきそばソース しお
	中華あえ	ハム	さとう あぶら	もやし にんじん とうみよう きくらげ	しょうゆ
18 (木)	中華しるこ	あずき	さつまいも さとう もちこ		
	アーモンド		アーモンド		
19 (金)	だきこみごはん	ぶたにく だいず あぶらあげ	こめ むぎ	からしな しいたけ	しょうゆ さけ しお かつおだし
	筑前煮	とりにく ちくわ	さとう あぶら	にんじん れんこん しいたけ ごぼう こんにやく いんげん だいこん	さけ しょうゆ みりん かつおだし
20 (土)	サバの塩焼き	さば			さけ しお
	ゆかいあえ	かつおぶし	さとう ごま	キヤベツ きゅうり にんじん うめ	ゆかり
21 (日)	ソーチパージュシー	こんぶ	こめ むぎ あぶら ごま	ソーチパー しいたけ にんじん	しょうゆ みりん しお かつおだし
	スルリシのからあげ	さびなご	こむぎこ でんぷん あぶら		さけ しお
22 (月)	タフナーチャンプルー	ちきあぎ ツナ とうふ	あぶら	キヤベツ にんじん には	しょうゆ しお
	きりたんぽ	きりたんぽ	さとう	だいこん きゅうり にんじん とうみよう	しょうゆ す
23 (火)	オムライス	たまご	こめ むぎ パター	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく	ケチャップ パエリア しお こしょう しょうゆ とりだし しお
	ケチャップ		あぶら		ケチャップ
24 (水)	フロッキーサラダ		じゃがいも さとう	フロッキー カリフラワー にんじん	しょうゆ す
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	アーモンド	バナナ パイン フルーツカクテル もも	
25 (木)	<ゆ>お粥いせりー		いちごゼリー		
	煮ごはん		こめ むぎ		
26 (金)	ソーホー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	さとう でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ には にんにく	しょうゆ さけ しお とりだし
	焼きシシヤモ	シシヤモ			
27 (土)	ビーフンのあえもの	ひじき たまご	ビーフン さとう あぶら	にんじん きゅうり たまねぎ (予定)	しお す しょうゆ
	<だもの				
28 (日)	煮ごはん		こめ むぎ		
	煮ごはん	ちくわ アーサ		だいこん にんじん	しょうゆ みりん かつおだし しお
29 (月)	すまし汁	さけ みそ	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	しお こしょう みりん す マスタード
	サケのちゃんちゃん焼き	さけ	さとう	キヤベツ もやし にんじん とうみよう	しお こしょう みりん
30 (火)	キヤベツのからしあえ		もちこ さとう	あおまめ	
	ずんだもち	まめペースト	こめ むぎ		しお
31 (水)	わかめごはん	わかめ			
	けんちん汁	とうふ あぶらあげ	さといも	だいこん にんじん こんにやく ごぼう しいたけ ほうれんそう	しょうゆ しお かつおだし
32 (木)	魚の黄金焼き	ホキ チーズ	マヨネーズ ごま	コーン	しお さけ
	からし菜いだめ	ツナ	あぶら	からしな にんじん もやし パパイア	しお しょうゆ
33 (金)	コッパペン		パン		
	グリーンソース	まめペースト なまクリーム ぎょうにゅう	こむぎこ マーガリン	グリーンピース たまねぎ だいこん	しお こしょう とりだし
34 (土)	チキンのトマトソースかけ	とりにく	さとう でんぷん	トマト	しお こしょう さけ ケチャップ マスター ローリエ
	ポテトソテー	ペーコン あおさ	じゃがいも あぶら	たまねぎ	しお こしょう
35 (日)	シークワーカーシヤム		さとう でんぷん	シークワーカー	
	<だもの			バナナ (予定)	

※ 3つの食品群のうち使われる量が最も多いものを太枠で表示してあります。