

いぎみっ子4月スマイルランチ

※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。

学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として

実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。



学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

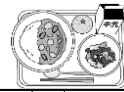
3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人のための勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



給食献立をチェックしよう



日付	牛乳	献立名	赤の食品♥(1・2群) 主に血や筋肉、骨をつくる	緑の食品♣(3・4群) 主に体の調子をとのえる	黄の食品◆(5・6群) 主に力や熱になる	調味料・だしなど
8 (金) 給食開始日		揚げパン	きなこ		コッペパン(小麦・乳・大豆) あぶら アーモンド さとう	
		酸辣湯	とりにく とろふ もずく たまご	にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ	ごまあぶら かたくりこ ラーゆ(ごま)	りょうりゆ しょうゆ シママース すこしょう とりぼね
		棒々鶏	とりにく	だいこん きゅうり セロリー とうみょう しょうが	さとう ごまあぶら ごま ラーゆ(ごま)	りょうりゆ しょうゆ とくのうす
		ベビーチーズ	ベビーチーズ			
		オレンジ		オレンジ		

いぎみっ子スマイルランチは、使用食材を体内での3つの働き(赤・緑・黄)に分けて、食物アレルギー表示義務・推奨食品28品目を表記しています。使用頻度の多い加工品や調味料に関しては、裏面下方へまとめて表記しています。また、学校行事等での欠食や行事食などのお知らせも掲載します。

毎日の給食献立を子ども達と一緒に確認してみましょう。どんな料理なのか?どんな食材が使われているか?これって何だろう?とご家庭で話題にすることで、食への関心が深まり、食育につながります。食は生きる力の基本となるものです。子ども達の健やかな成長をご家庭の食事と学校給食で見守ってきたいですね。

衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。

野菜・果物は流水で3回以上洗います。

※食材に異物混入がないかもチェックします。

生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。

※加熱した食品は、中心温度を測定します。

調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。

栄養管理と献立作成



栄養士が献立作成しています



「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事でも不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

日付	牛乳	献立名	赤の食品♥(1・2群) 主に血や筋肉、骨をつくる	緑の食品♣(3・4群) 主に体の調子をとのえる	黄の食品◆(5・6群) 主に力や熱になる	調味料・だしなど
8 (金) 給食開始日		揚げパン	きなこ		コッペパン(小麦・乳・大豆) あぶら アーモンド さとう	
		酸辣湯	とりにく とろふ もずく たまご	にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ	ごまあぶら かたくりこ ラーゆ(ごま)	りょうりゆ しょうゆ シママース すこしょう とりぼね
		棒々鶏	とりにく	だいこん きゅうり セロリー とうみょう しょうが	さとう ごまあぶら ごま ラーゆ(ごま)	りょうりゆ しょうゆ とくのうす
		ベビーチーズ	ベビーチーズ			
		オレンジ		オレンジ		
11 (月) 入浴・歯磨き 献立		麦ごはん			こめ むぎ	
		野菜カレー	とりにく ぶたレバー	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん りんご トマト にんにく しょうが	じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	あかワイン 手打パルメザン ガラムマサラ クミン コリアンダー カレーフレーク ウスターソース とりぼね ローレルは
		スパニッシュオムレツ	たまご ぎゅうにゅう	ピーマン かいわれ	さつまいも さとう あぶら	りょうりゆ シママース こしょう
		ガルバンゾサラダ	ひよこめめ ひじき チーズ	キャベツ きゅうり とうみょう コーン	マヨネーズ さとう	フレンチドレッシング(28品目なし) シママース バジル
		おいわいクレープ			おいわいクレープ(大豆)	
12 (火)		麦ごはん			こめ むぎ	
		もずく丼(具)	もずく ぶたにく ぶたレバー だいず	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン コーン えのき	あぶら	りょうりゆ しょうゆ うすくちしょうゆ みりんふう トウバンジャン(28品目なし) シママース かつおぶし
		すり身団子スープ	おから とうふ すりみ(小麦・大豆) たまご ひじき JAみそ	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ とうみょう	さとう ごまあぶら はんこ はるさめ じゃがいも	うすくちしょうゆ シママース りょうりゆ かつおぶし
		ミニトマト		ミニトマト		
		黒糖ゼリー		バナナ みかん バイン	ことう さとう	アガー(28品目なし)
13 (水)		沖縄焼きそば	ぶたにく チキアギ(卵・大豆)	キャベツ からしな にんじん パパイヤ きくらげ しょうが	おきなわそば(小麦・大豆) あぶら	しょうゆ りょうりゆ シママース
		焼きスルルシークワサーかけ	スルル【=きびなご】	シークワサー	あぶら	りょうりゆ
		じゃが芋タシヤー	ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉)	にら	じゃがいも あぶら	シママース うすくちしょうゆ
		三月菓子	たまご		こむぎこ さとう ラード(豚肉) あぶら	ベーキングパウダー
14 (木) 第3木曜 琉球料理の日		フーチパージュシー	ぶたにく チキアギ(卵・大豆) こんぶ	しいたけ にんじん フーチパー【=よもぎ】	こめ むぎ ラード(豚肉)	りょうりゆ シママース しょうゆ かつおぶし ぶたぼね
		餃の天ぷら	さめ たまご		こむぎこ ごま あぶら	シママース りょうりゆ
		デークニイリチー	あぶらあげ	だいこん にんじん こんにやく	あぶら	シママース しょうゆ みりんふう
		ごま菓子			ごま アーモンド ことう さとう みずあめ	シママース
15 (金)		バーガーパン			バーガーパン(小麦・乳・大豆)	
		ハンバーグソースかけ	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー おから たまご	たまねぎ にんにく	あぶら バター さとう かたくりこ	あかワイン シママース ナツメグ こしょう ケチャップ ウスターソース
		グリーンスープ	いんげんまめ スキムミルク とうにゅう	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも こむぎこ マーガリン なまクリーム さとう	シママース こしょう とりぼね ローレルは
		春のナッツサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン ピーマン シークワサー	アーモンド オリーブオイル さとう	す シママース こしょう バジル
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	バナナ みかん もも		

日付	牛乳	献立名	赤の食品♥(1・2群) 主に血や筋肉、骨をつくる	緑の食品♣(3・4群) 主に体の調子をととのえる	黄の食品◆(5・6群) 主に力や熱になる	調味料・だしなど
18 (月)		麦ごはん			こめ むぎ	
		ミートライス丼(ミート)	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー おから	たまねぎ にんじん きくらげ にんにく トマト	アーモンド さとう	あかワイン パプリカパウダー チリパウダー シママース ポークフィヨン(豚肉・鶏肉) チツメダウスターソース ケチャップ
		ミートライス丼(野菜とチーズ)	チーズ	キャベツ		
		レンズ豆のスープ	レンズまめ スキムミルク いんげんまめ	たまねぎ コーン セロリー	じゃがいも こむぎこ マーガリン	シママース こしょう とりほね ローレルは
		抹茶蒸しパン	たまご とうにゅう	レーズン	こむぎこ ケーキミックス(小麦・大豆) さとう マーガリン	ベーキングパウダー まっちゃんパウダー
19 (火) 食育の日 大宜味産を 食卓に!		麦ごはん			こめ むぎ	
		ごぼうのみそ汁	とうふ ぶたにく JAみそ	ごぼう しいたけ こまつな		りょうりしゅ かつおぶし
		唐草卵焼き	たまご おから とうにゅう	にんじん えのき かいわれ	さとう あぶら	うすくちしょうゆ シママース りょうりしゅ
		納豆	なっとう(大豆・小麦)			
		ひじきのツナ和え	ひじき ツナ	だいこん きゅうり コーン	さとう	わふうドレッシング(28品目なし) シママース こしょう とくのうす
20 (水)		春野菜のスパゲティー	とりにく ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉)	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム アスパラガス きくらげ にんにく	スパゲティー アーモンド オリーブオイル	シママース しるワイン こしょう バジル うすくちしょうゆ
		わかさぎのエスカベージュ	わかさぎ	とうみょう にんじん きゅうり たまねぎ ピクルス(28品目なし) シークワーサー にんにく	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう オリーブオイル	シママース す シママース クミン
		チーズ粉ふき芋	あおのり チーズ		じゃがいも	シママース
		日向夏みかん		ひゅうがなつみかん		
		麦ごはん			こめ むぎ	
21 (木)		パンシ鶏汁	パンシどり こんぶ JAみそ	パパイア こまつな にんじん しょうが		かつおぶし
		御三味(揚豆腐)	とうふ		こむぎこ かたくりこ あぶら	
		御三味(ごぼう・こんにゃく)		ごぼう こんにゃく	さとう	しょうゆ りょうりしゅ みりんふう かつおぶし
		酢みそ和え	ちくわ(小麦・大豆) あまみそ	もやし だいこん きゅうり	こま さとう	す
		麦ごはん			こめ むぎ	
22 (金)		コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
		いちごジャム		いちご レモン	さとう	
		大根のクリームスープ	とりにく いんげんまめ スキムミルク ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ にんじん	こむぎこ マーガリン なまクリーム	りょうりしゅ シママース こしょう とりほね ローレルは
		鮫のフライ	さめ	にんにく	こむぎこ パンこ あぶら	シママース こしょう りょうりしゅ
		ミモザサラダ	たまご ひじき	アスパラガス キャベツ にんじん	さとう あぶら	りょうりしゅ とくのうす シママース こしょう
25 (月)		菜の花ごはん	たまご とうにゅう	なのはな コーン	こめ むぎ さとう あぶら	シママース りょうりしゅ うすくちしょうゆ
		アーサ汁	アーサ とうふ			うすくちしょうゆ シママース かつおぶし
		鶏肉のシークワサー焼き	とりにく	シークワサー	さとう	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう
		タマ菜ウサチ	かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん しめじ	さとう	しょうゆ とくのうす シママース
		麦ごはん			こめ むぎ	
26 (火)		大根のみそ汁	あぶらあげ わかめ JAみそ	だいこん たまねぎ		かつおぶし
		魚の人参ソース焼き	ほき	にんじん	マヨネーズ あぶら	シママース こしょう りょうりしゅ パセリ
		ひじきの炒り煮	ひじき	もやし にんじん さやいんげん	じゃがいも あぶら	しょうゆ みりんふう シママース かつおぶし
		オレンジ		オレンジ		
		麦ごはん			こめ むぎ	
27 (水)		中華あんかけ麺(麺)			ちゅうかめん(小麦・大豆) ごまあぶら	
		中華あんかけ麺(具)	ぶたにく ちくわ(小麦・大豆)	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ こまつな しょうが	さとう あぶら かたくりこ	りょうりしゅ しょうゆ テンメンジャン(小麦・大豆) こしょう ポークフィヨン(豚肉・鶏肉)
		じゃが丸	とりにく ひじき たまご うずらたまご	えだまめ	じゃがいも パンこ さとう かたくりこ あぶら	シママース こしょう
		中華和え	かまぼこ(小麦・大豆)	だいこん トマト とうみょう きくらげ	さとう ごまあぶら ごま	うすくちしょうゆ とくのうす
		バナナ		バナナ		
28 (木)		お豆のごはん		グリーンピース	こめ むぎ	シママース
		ゆし豆腐汁	ゆし豆腐 JAみそ	ねぎ		かつおぶし
		麩タシヤー	たまご ツナ	にんじん もやし キャベツ いら	あぶら	シママース しょうゆ かつおぶし
		タピオカウプサー	とうにゅう きなこ		タピオカ ベにいも さとう	シママース

※調味料・調理加工品に関しましては、アレルギー28品目(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。ご了承ください。

- ①醤油、淡口醤油は、**小麦・大豆**を含みます。②酢・特濃酢は、**小麦**を含みます。③ウスターソースは、**大豆・りんご**を含みます。④カレーフレークは、**小麦・大豆・牛肉・鶏肉**を含みます。
- ⑤豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、**大豆**を含みます。⑥デミグラスソースは、**小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン**を含みます。⑦マーガリンは、**乳・大豆・豚肉**を含みます。
- ⑧バターは、**乳**を含みます。⑨枝豆、もやしは**大豆が原料**となります。⑩ツナは、**大豆**を含みます。⑪マヨネーズは、**卵・大豆・りんご**を含みます。⑫JAみそは、**大豆**を含みます。⑬あぶらは、**大豆**を含みます。
- ⑭オイスターソースは、**大豆**を含みます。また、アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、**かき**を含みます。

※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に、**いかやえび、かきの稚魚が混入**していることがあります。

給食センター職員紹介

《所長》田仲 不二美 《調理員》玉城 宏美 古我知 睦
《栄養士》上野 聖子 真喜志 タツ子 佐久川 昭子 土谷 牧子
荒川 菜穂子 宮城 涼子

給食センターでは、大宜味小学校、大宜味中学校の児童生徒・教職員のみならず、安全・安心、そして真心をこめた給食を届けることを目指して頑張ります。

4月の栄養指導目標

食べ物の働きについて知ろう

食べ物には3つの働きがあります。赤の食べ物は、主にたんぱく質・無機質を多く含み、血や骨・筋肉をつくります。緑の食べ物は、主にビタミンを多く含み、体の調子をを整え、たんぱく質や糖質の吸収を助けます。黄の食べ物は、主に炭水化物・脂質を多く含み、働く力や脳のエネルギー源、熱となります。健康な体をつくるためには、いろいろな食品をバランス良く組み合わせ、朝・昼・夕の3食を食べることが大切です。