



令和5年度
(2023)

4月予定献立表

※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)
摂取エネルギー全体の13~20%
○脂質 (小中共通)
摂取エネルギー全体の20~30%

大宜味学校給食センター
大宜味村饒波2204-1
電話：0980-44-3774

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。

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。

<p>調理員は健康 チェックをし、身だしなみを整えています。</p>	<p>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</p> <p>※食材に異物混入がないかもチェックします。</p>	<p>生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。</p> <p>※加熱した食品は、中心温度を測定します。</p>	<p>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。</p>
---	---	--	---

4月の栄養指導目標

食べ物の働きについて知る

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・筋肉をつくりまします。緑の食べ物は、主にビタミンを多く含み、体の調子を整え、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。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>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。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>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。</p>	<p>5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>
		<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

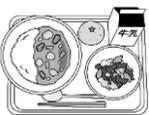
日付	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群)	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど(3・4群)	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群)	調味料・だしなど
小1年生 10(月)	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ あぶら	
		野菜チキンカレー	とりこく ぶたレバー	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん りんご しょうが にんにく トマト	じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	あかワイン テリヤクパウダー ガラムマサラ クミンコリアンダー カレーフレーク ウスターソース とりほね ローレルは
		コロッケ			コロッケ(小麦・豚肉・大豆) あぶら	
		ガルバンゾサラダ	ひよこまめ いんげんまめ	コーン キャベツ とうみょう たまねぎ シークワーサー	さとう	シママース バジル
		みかん		みかん		
11(火)	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ	
		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
		琉球スギの人参ソース焼き	りゅうきゅうスギ	にんじん	マヨネーズ	シママース こしょう りょうりしゅ ウージパウダー パセリ
		ひじきの炒り煮	ひじき チキアギ(卵・大豆)	こんにやく パパイア にんじん さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ みりんふう りょうりしゅ かつおぶし
		シークワーサーゼリー		シークワーサー パインかん ももかん みかんかん	さとう	パールアガー
12(水)	牛乳	沖縄焼きそば	ぶたにく チキアギ(卵・大豆)	キャベツ にんじん もやし きくらげ ねぎ しょうが	おきなわそば(小麦・大豆) あぶら	しょうゆ りょうりしゅ シママース
		焼きスルルーシークワーサーかけ	スルルー【=きびなご】	シークワーサー	あぶら	りょうりしゅ
		じゃがいもタシヤー	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
		ごま菓子			ごま アーモンド ことう みずあめ	シママース
13(木) 入学進級 お祝い献立	牛乳	赤飯	せきはんのもと(28品目なし)		こめ くるまい あぶら	ウージパウダー
		イナムドウチ	ぶたにく カステラかまぼこ(卵・大豆) あつあげ あまくちろみそ	しいたけ こんにやく		ぶたほね かつおぶし
		琉球スギのごま天ぷら	りゅうきゅうスギ たまご あおのり		こむぎこ ごま あぶら	シママース りょうりしゅ
		タマネーウサチー	かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん しめじ	さとう	とくのうす しょうゆ シママース
		桜餅			さくらもち(28品目なし)	
14(金)	牛乳	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	とりこく いんげんまめ スキムミルク きゅうりにゅう	だいこん たまねぎ	じゃがいも 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
		ポークジンジャーソテー	ぶたにく	しょうが	あぶら	しょうゆ みりんふう りょうりしゅ ケチャップ
		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 シママース とくのうす こしょう
17(月)	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ あぶら	
		ミートライス丼(ミート)	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー だいず	たまねぎ にんじん きくらげ にんにく トマト	さとう あぶら	あかワイン パリカパウダー テリヤクパウダー シママース ナツメグ ウスターソース ケチャップ ポークソイオン(豚肉・鶏肉)
		ミートライス丼(野菜チーズ)	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	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	じゃがいも こむぎこ バター	シママース こしょう とりほね ローレルは チキンソイオン(鶏肉)
		抹茶きなこナッツ	だいず きなこ		アーモンド くるみ さとう ことう みずあめ	カラキ まっचा
18(火)	牛乳	玄米ごはん			こめ げんまい	
		納豆	なつとう(大豆・小麦)			
		ごぼうのみそ汁	ぶたにく とうふ JAみそ	ごぼう しめじ 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 かにふうかまぼこ(28品目なし)	にんじん えのき かいわれ	さとう あぶら	シママース みりんふう りょうりしゅ
		ひじきツナサラダ	ひじき ツナ	だいこん きゅうり ゴーヤー 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 とくのうす

日付	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群)	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど(3・4群)	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群)	調味料・だしなど	
19 (水) 食育の日		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 オリーブあぶら	シマース しるワイン こしょう うすくちしょうゆ バジル	
		わかさぎのエスカベージュ	わかさぎ	とうみょう きゅうり たまねぎ にんにく シークワーサー	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう オリーブあぶら	ピクルス(28品目なし) す シマース クミン	
		こぶき芋	あおのり			じゃがいも シマース	
		豆クリームカップケーキ	いんげんまめ とうにゆう			こむぎこ きょうりきこ さとう あぶら	ベーキングパウダー バニラエッセンス
20 (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) あぶら	りょうりしゅ シマース しょうゆ ぶたばね かつおぶし	
		ゆし豆腐	ゆしどうふ JAみそ	ねぎ		かつおぶし	
		デークニーイリチー	あぶらあげ	だいこん にんじん いら こんにやく	あぶら		シマース しょうゆ みりんふう ぶたばね かつおぶし
		三月菓子	たまご			こむぎこ ラード(豚肉) さとう あぶら	ベーキングパウダー
21 (金)		バーガーパン			バーガーパン(小麦・乳・大豆)		
		グリーンスープ	いんげんまめ スキムミルク とうにゆう	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも なまクリーム	シマース こしょう とりばね ローレルは	
		ハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー たまご おから	たまねぎ にんにく	あぶら さとう バター かたくりこ	あかワイン シマース ナツメグ こしょう ケチャップ ウスターソース	
		キャベツナッツサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン ピーマン シークワーサー	アーモンド オリーブあぶら さとう	す シマース こしょう バジル	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	バナナ もも パイン			
24 (月)		麦ごはん			こめ むぎ あぶら		
		野菜ふりかけ				やさいふりかけ(28品目なし)	
		パンジ鶏汁	とりにく 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 とりばね	
		焼き豆腐のきのこあん	とうふ	えのき しいたけ	あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ みりんふう	
		野菜の酢みそ和え	ちくわ(小麦・大豆) あまくちろみそ	だいこん きゅうり もやし	こめ さとう	シマース す	
25 (火)		麦ごはん			こめ むぎ		
		もずく丼(具)	もずく ぶたにく だいず	しょうが にんじん たまねぎ えのき とうみょう コーン	あぶら	りょうりしゅ シマース 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) かつおぶし	
		すり身団子汁	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 ながねぎ	じゃがいも さとう ごまあぶら パンこ はるさめ	うすくちしょうゆ シマース しょうゆ かつおぶし	
		ごぼうナッツ		ごぼう	かたくりこ こむぎこ あぶら アーモンド さとう	しょうゆ みりんふう	
		黒糖ゼリー		バナナ	ことう さとう	アガー	
26 (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 しいたけ こまつな しょうが	さとう かたくりこ あぶら	りょうりしゅ しょうゆ シマース こしょう テンメンジャン(小麦・大豆) ポークピジョン(豚肉・鶏肉)	
		じゃが丸	とりにく おから ひじき たまご うずらたまご	えだまめ	じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	ウーヅパウダー シマース こしょう	
		野菜の中華ツナサラダ	わかめ ツナ	だいこん きゅうり とうみょう	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			
27 (木)		大根飯	とりにく	だいこん こんにやく だいこんぼ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま	りょうりしゅ ウーヅパウダー シマース しょうゆ みりんふう かつおぶし	
		アーサ汁	アーサ とうふ			うすくちしょうゆ シマース かつおぶし	
		鯖のみそだれ	さば JAみそ	にんにく	さとう	りょうりしゅ みりんふう	
		麩タシヤー	たまご ツナ	にんじん もやし キャベツ いら	ふ(小麦) あぶら	シマース しょうゆ かつおぶし	
28 (金)		アーモンド揚げパン	きなこ		なかよしパン(小麦・乳・大豆) あぶら アーモンド さとう		
		粟米湯	とりにく たまご	コーン たまねぎ	じゃがいも あぶら かたくりこ	りょうりしゅ うすくちしょうゆ シマース こしょう とりばね	
		棒々鶏	とりにく	しょうが だいこん きゅうり とうみょう	さとう ラーゆ ごまあぶら ごま	りょうりしゅ しょうゆ す	
		ベビーチーズ	ベビーチーズ				
		オレンジ		オレンジ			

※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、かきの雑魚が混入**していることがあります。



給食献立をチェックしよう



日付	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群)	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど(3・4群)	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群)	調味料・だしなど
小1生 欠席 10 (月)		麦ごはん			こめ むぎ あぶら	
		野菜チキンカレー	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 しょうが にんにく トマト	じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	あかワイン チョコパウダー 卵ムネマヨ ケチャップ カレーソース ウスターソース とりばね ローレルは
		コロケ		コーン キャベツ とうみょう たまねぎ シークワーサー	さとう	シマース バジル
		ガルパンソサラダ	ひよこまめ いんげんまめ			
		みかん	みかん			

予定献立表は、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いきたいですね。

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 佐久川昭子 金城好清 山城千秋 真喜志タツ子 土谷牧子 荒川菜穂子 宮城涼子 《栄養士》上野 聖子
大宜味村立学校給食センターでは、大宜味小学校、大宜味中学校の児童生徒・教職員のみなさんへ
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。今年度もよろしくお願ひします。

