



令和6年度 (2024年)

# 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%

大宜味村立学校給食センター  
住所: 大宜味村饒波2204-1  
電話: 0980-44-3774  
大宜味小HPに予定献立を掲載しています

## 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労働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。

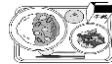
## 栄養管理と献立作成

### 栄養



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・野菜・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。



## 給食献立を毎日確認しましょう



予定献立表は、使用食材を体内での働き(1~6群)と調味料等に分けて、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、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?ご家庭で話題にすると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と学校給食で育てていきたいです。

## 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。

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。
----------------------------	---	--	-------------------------------

日付	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 欠食 9(火)	煮ごはん 肉じゃが 琉球すげの人参ソース焼き 大根のシークワサーウサチ オレンジ	牛肉 琉球すげ	にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん にんじん 大根 シークワサー オレンジ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ 油 砂糖	醤油 料理酒 みりん風 かつお節 シマース こしょう 料理酒 ウージパウダー パセリ シマース 特濃酢
10(水)	沖縄焼きそば スルル小から揚げシークワサーかけ インガズーネー お祝いデザート	豚肉 チキアギ(卵・大豆) スルル小【=きびなご】 豆腐 ツナ 甘口白みそ	キャベツ にんじん もやし 木くらげ いら しょうが シークワサー インガナ【=にがな】	沖縄そば(小麦・大豆) 油 小麦粉 かつり粉 油 砂糖 ごま	シマース 料理酒 醤油 料理酒
11(木)	煮ごはん ポークカレー 野菜コロッケ ガルパンソサラダ 日向夏みかん	豚肉 豚レバー 給食カレー(28品目なし) ひよこ豆 いんげん豆	玉ねぎ にんじん ピーマン 大根 りんご トマト にんにく しょうが コーン キャベツ 豆苗 玉ねぎ シークワサー 日向夏みかん	米 麦 じゃがいも 油 野菜コロッケ(小麦・大豆) 油 砂糖	ワイン クミン カレー粉 カレーフレークウスターソース 豚骨 フレンチドレッシング(28品目なし) シマース パセリ
12(金)	パーカーハウスパン スライスチーズ 大根のクリームスープ ポークジンジャーソテー ミモザサラダ	スライスチーズ(乳) 鶏肉 いんげん豆 スキムミルク 牛乳 豚肉 スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆) ひじき	玉ねぎ 大根 しょうが アスパラガス にんじん キャベツ	じゃがいも 生クリーム(乳) 油 油 砂糖	料理酒 シマース こしょう 鶏骨 ローレル 醤油 みりん風 料理酒 ケチャップ 特濃酢 シマース こしょう
15(月)	そばろし ごぼうのみそ汁 大根と青菜のごま和え 日向夏みかん	鶏肉 大豆 卵 豚肉 厚揚げ JAみそ ツナ	木くらげ 大根葉 しょうが ごぼう しめじ 長ねぎ 大根 にんじん ちんげん菜 にんにく 日向夏みかん	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま油 砂糖 ごま	料理酒 醤油 みりん風 シマース ウージパウダー かつお節 淡口醤油 豆板醤(28品目なし)
16(火)	煮米ごはん 麻婆大根 涼拌三絲 抹茶蒸しパン	豚肉 大豆 JAみそ プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉) 錦糸卵(卵) 卵 小豆 牛乳	大根 しょうが にんにく 竹の子 しいたけ 木くらげ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん きゅうり 豆苗 にんじん キャベツ	米 玄米 油 砂糖 かつり粉 ごま油 春雨 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 ケーキミックス(小麦・大豆) バター 砂糖	豆板醤(28品目なし) 甜面醤(小麦・大豆) 醤油 ポークフィオン(豚肉・鶏肉) 豚骨 薄口醤油 特濃酢 ベーキングパウダー 抹茶
17(水)	春野菜のスパゲティ ほうれん草オムレツ パパイアのシークワサーサラダ カラキチンスコウ	鶏肉 ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) ほうれん草オムレツ(卵・大豆) かまぼこ(小麦・大豆) チーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん 菜の花 マッシュルーム 木くらげ にんにく パパイア 豆苗 コーン シークワサー	スパゲティ アーモンド オリーブ油 砂糖 小麦粉 砂糖 ラード	シマース ワイン こしょう 薄口醤油 パセリ フレンチドレッシング(28品目なし) 粒マスタード(小麦) カラキ
18(木) 春の行事 琉球料理の白 飯(3/3に あびて)	大根飯 アーサ汁 ミニガー和え 三月菓子	鶏肉 チキアギ(卵・大豆) アーサ 豆腐 ミニガー(豚肉) 甘口白みそ 卵	大根 にんじん 大根葉 きゅうり 冬瓜	米 麦 ごま ごま油 ごま 砂糖 小麦粉 砂糖 ラード 油	料理酒 醤油 シマース みりん風 かつお節 淡口醤油 シマース かつお節 醤油 酢 ベーキングパウダー
19(金) 毎月19日は 食育の日 大宜味村の 食育活動	なかよしパン いちごジャム ごぼうのクリームスープ 鱈のカレーニエル キャベツナッツサラダ	いんげん豆 スキムミルク さば	いちご シークワサー ごぼう 玉ねぎ パセリ キャベツ にんじん ほうれん草 コーン シークワサー しょうが にんじん 玉ねぎ えのき 豆苗 コーン	なかよしパン(小麦・乳・大豆) 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター 生クリーム(乳) 小麦粉 かつり粉 油 アーモンド オリーブ油 砂糖	シマース こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 鶏骨 ローレル ワイン シマース カレー粉 特濃酢 シマース こしょう パセリ 料理酒 醤油 みりん風 シマース 豆板醤(28品目なし) かつお節
22(月)	もずく丼 大根のみそ汁 ごぼうナッツ オレンジ	もずく 豚肉 大豆 油揚げ わかめ JAみそ かつお節	大根 玉ねぎ ごぼう オレンジ	米 麦 油 アーモンド かつり粉 油 砂糖	かつお節 醤油 みりん風
23(火)	もちきびごはん バンジ鶏のお汁 琉球すげの天ぷら デクニーイリチー	バンジ鶏(鶏肉) 昆布 JAみそ 琉球すげ 卵 油揚げ	パパイア 小松菜 にんじん しょうが 大根 にんじん いら こんにやく	米 もちきび 小麦粉 油 小麦粉	かつお節 バンジ鶏骨 シマース 料理酒 醤油 みりん風 シマース かつお節 バンジ鶏骨
24(水)	中華あんかけ麺 中華ツナサラダ ミニ肉まん スナックアーモンド	豚肉 かまぼこ(小麦・大豆) ツナ わかめ ミニ肉まん(小麦・大豆・豚肉・ごま)	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 木くらげしょうが 大根 豆苗	中華麺(小麦・大豆) ごま油 油 砂糖 かつり粉 砂糖 ごま油 ごま	料理酒 シマース 醤油 甜面醤(小麦・大豆) みりん風 こしょう ポークフィオン(豚肉・鶏肉) 淡口醤油 特濃酢
25(木)	五穀ごはん ちりめんとくろみの佃煮 シカドウチ 豆腐のピリ辛だれ ごぼうのごまマヨ和え	ちりめん 昆布 かつお節 豚肉 白かまぼこ(卵・大豆) 豆腐 ツナ 甘口白みそ ちくわ(小麦・大豆)	木くらげ しょうが 冬瓜 椎茸 こんにやく 玉ねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり にんじん りんご	米 五穀米(28品目なし) くろみ 砂糖 砂糖 油 ごま油 マヨネーズ 砂糖 ごま	料理酒 醤油 みりん風 醤油 シマース かつお節 豚骨 豆板醤(28品目なし) ケチャップ 醤油 料理酒 ハブリカ 特濃酢 淡口醤油 シマース
26(金)	アップルカラキトースト ペビーチーズ フィッシュビーンズ マカロニサラダ	ペビーチーズ(乳) さめ 大豆 プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉)	玉ねぎ にんじん トマト ピーマン コーン にんじん きゅうり りんご レモン	スナックアーモンド(アーモンド) 米 五穀米(28品目なし) じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ 砂糖	カラキ ケチャップ シマース こしょう ウージパウダー 鶏骨 オレガノ シマース 粒マスタード(小麦) こしょう
30(火)	煮ごはん チキンハヤシ 菓ごもり卵 元氣ヨーグルト	鶏肉 鶏レバー いんげん豆 卵 ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) 元氣ヨーグルト(乳・ゼラチン)	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン マッシュルーム りんご にんにく 白菜 コーン 豆苗	米 麦 油	ワイン ハヤシフレーク(小麦・大豆・牛肉) ケチャップ 鶏骨 ローレル シマース こしょう 淡口醤油 パセリ

※調味料・調理加工品に関しては、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、小麦・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・豚肉を含みます。
- ⑤デミグラスソースは、小麦・生油・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含みます。⑥マーガリンは、乳・大豆・豚肉を含みます。⑦バターは、乳を含みます。⑧豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・赤みそ・白みそ・油揚げは、大豆を含みます。
- ⑨マヨネーズは、卵・大豆・りんごを含みます。⑩枝豆、もやしは大豆が原料となります。⑪ツナは、大豆を含みます。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、かきを含みます。※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に、いかに含まれていることがあります。