

4月

食器は
ていねいに
大切に
使いましょう！

配ぜん図 ひとくちメモ

★配ぜん図をみて盛りつけましょう。
主食(ごはん、パン、めん)は、左側に
置きます。おわんの小マークは小さ
いおわん、大マークは大きいおわん
を使います。
★ひとくちメモはこんだてのお知らせ
です。

給食当番の衛生チェック

- 髪の出ないように帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 手がせっけんできれいに洗う
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける
- 爪は短く切って
- 清潔なハンカチを用意する
- おきましよう
- 白衣を床でたたんだり、食器や食器を
床に置いたりしないようにしましょう。
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調
が悪い人は、当番を交代してもらってください。

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
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
み合わせて、朝・昼・夕の3食を食べることが
大切です。

右のQRコードを
スマートフォン等
で読み取ると、
毎日の給食写真を
見ることができます。大宜味小
ホームページ更新中！

**しっかり
手を洗おう！**

9(火) **オレンジ** **牛乳**

大根の
ウサチ 琉球すぎの
人参ソース焼き

小 大

麦ごはん 肉じゃが

【『琉球すぎ』って何？】
琉球すぎは今、沖縄で養殖が注目
されている魚です。大きさは1.5メ
ートルほどの白身魚です。大宜味村の
養殖業者さんより提供していただき
ました。

10(水) **祝入学・進級**

お祝いデザート **牛乳**

大 スルル小
から揚げ

小 シークワサーかけ

沖繩焼きそば インガナズネー

【入学・進級おめでとう！】
入学・進級おめでとうございま
す。学年もひとつ上がり、新しい学
習も始まります。これからはじまる
新しい1年とみなさんの成長を願っ
て、お祝いデザートです。

11(木) **日向夏みかん**

野菜コロッケ **牛乳**

小 ガルパンソ
サラダ

大 麦ごはん

大 ポークカレー

【頑張るぞ！新学期！】
新しい学年で給食が始まりまし
た。みんなで協力して、楽しい給食
時間を過ごしましょう。ガルパンソ
は「ひよこ豆」のこです。力を合
わせて頑張りましょう！

12(金) **牛乳**

スライスチーズ **牛乳**

大根のクリームスープ **牛乳**

大 ミモザサラダ

大 ポーク
シシジャー
ソテー

大 パーカーハウスシ

大 大根のクリームスープ

【大根はどこを食べている？】
大根は冬から春にとれる野菜で
す。旬がもうすぐ終わります。大根
の白い部分は「根っこ」です。根を
食べる野菜です。よく見るとひげの
ようなものが残っています。

15(月) **日向夏みかん**

小 大根と
青菜のごま和え

大 そぼろ丼

大 ごぼうのみそ汁

【やんばる産新ごぼう】
お隣の国頭村ではごぼうが生産さ
れています。今がおいしい旬を迎え
ました。香り高く、やわらかいごぼ
ろです。ごぼうはおなかを掃除する
食物繊維が豊富です。

16(火) **牛乳**

抹茶蒸し **牛乳**

小 涼拌三絲

大 抹茶蒸し

小 玄米ごはん

大 麻婆大根

【きまりを守って給食を食べよう】
給食時間はみんなで楽しく過ごした
いです。当番活動や教室の清潔を協力
して整えて、給食を迎えましょう。特
に手洗いは健康を保つために食事の前
に必ず行いましょう。

17(水) **牛乳**

ほうれん草
オムレツ **牛乳**

小 カラキチスコウ

大 春野菜のスパゲティー

大 パパイアの
シークワサーサラダ

【春野菜で元気に！】
春野菜のひとつ「アスパラガス」
を紹介します。アスパラガスは、疲
れた体を早く元気にする効果があり
ます。新生活で少し休みにアスパ
ラガスを食べましょう！

18(木) **琉球料理の日**

三月菓子 **牛乳**

小 ミギー和え

大 大根飯

大 アーサ汁

【第3木曜は琉球料理の日】
毎月第3木曜日は「琉球料理の
日」です。琉球料理は長寿の源とし
て世界から注目される沖縄の郷土料
理です。毎月第3木曜の給食は琉球
料理を献立で紹介いたします。

19(金) **食育の日**

小 いちごジャム

大 キャベツ
ナッツサラダ

大 鯖の
クリームニエル

大 なかよしパン

大 ごぼうのクリーム
スープ

【毎月19日は食育の日】
毎月19日は「食育の日」です。給
食では大宜味や地域の食材を使った献
立から、地域の魅力を知ってもらいま
す。今日はシークワサーを使いま
した。どの料理かわかりましたか？

22(月) **牛乳**

小 オレンジ

小 ごぼうナッツ

大 もずく丼

大 大根のみそ汁

【もずくでおなか元気に！】
4月第3日曜はもずくを知って
もらおうと制定された「もずくの日」
です。もずくのヌルヌルは食べると
おなかを掃除し、健康になるといわ
れています。

23(火) **牛乳**

大 デークニー
イチ

小 琉球すぎの
天ぷら

大 小

小 もちぎいごはん

大 バンジ鶏のお汁

【バンジ鶏は大宜味育ち】
バンジ鶏は江洲にある安室養鶏場
で育った鶏の名前です。ウチナーグ
チで「サラバンジ」は「真っ盛り」
という意味を表します。おいしさ
真っ盛りということです。

24(水) **牛乳**

スナックアーモンド **牛乳**

小 ミニ肉まん

大 中華あんかけ麺

大 中華ツナサラダ

【新鮮食材は栄養満点！】
中華あんかけ麺には旬の春キャ
ベツを使いました。新鮮な食材は栄養
が減らずに残っていて、水分たっ
ぷり、香りも高くおいしく食べられま
す。

25(木) **牛乳**

小 ごぼうの
ごまマヨ和え

大 ちりめん
とくるみの佃煮

小 五穀ごはん

大 豆腐の
ピリ辛だれ

大 シカムドウチ

【シカムドウチって何？】
シカムドウチはお祝いの席でおもて
なしに出された琉球料理のひとつです。
豚肉やかまぼこ、冬瓜など贅沢に使われ
ます。琉球王朝時代は鹿肉を使ったこと
が名前の由来となっています。

26(金) **牛乳**

小 ベビーチーズ

大 マカロニサラダ

大 アップルカラキースト

大 フィッシュビーンス

【大宜味産カラキ】
大宜味村がカラキ(沖縄シナモン)の
生産をしていることを知っています
か？沖縄では昔から薬や香料として
使ってきました。香りよく、匂いはや
る気アップする効果があるそうです。

**北部地区学校給食
レシピ公開中**

おきレシのホームページ
(下記QRコード)にて、
学校給食で提供している地
域の特色あるメニューや人
気のメニューを
更新しています。
ご家庭でもお
試しください。

30(火) **牛乳**

元気ヨーグルト **牛乳**

小 果ごもり卵

大 麦ごはん

大 チキンハヤシ

【ハヤシライスが日本発祥！？】
ハヤシライスは日本人が作り出した洋
食と言われています。野菜や肉を煮込ん
だ料理をごはんにかけて、ふるまったこと
からおいしいと評判になり、街のレス
トラメニューとなったそうです。

**配ぜん図を見て
置く位置を確認しましょう。**

ごはんは
はだり しるものは
はみぎ

おわんは持ちましょう。
正しくおしをしましょう。

食器はみんなで使うものです。
大切にしましょう。

食器の気持ち

食器はみんなが使うものです。
大切にしましょう。