



令和6年度

今帰仁村学校給食センター

Tel:56-2106

4月 給食だより

材料、その他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 | (小学校)
- *エネルギー830kcal (中学校)
- *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%

こ ん だ て	給食では、今帰仁村や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。 今月のゆきしん産食材 きゅうり ピーマン たまねぎ じゃがいも いんげん パパイア ミズナバー ゴーヤー しょうが フーチバ かぼちゃ へちま トマト なす なら もずく とうふ	9(火) 各小1年・中1年欠食 お祝いフルーツパフェ ガルバンゾーサラダ 麦ごはん 春やさいかレー 進級おめでとう! 献立	10(水) 紅白フルーツポンチ しらすポテト ナポリタン 入学おめでとう! 献立	11(木) ★三月菓子 千切イリチー 小豆ご飯 アーサ汁 サンクetchサンニチ (旧暦3月3日)	12(金) ★三月菓子 魚の花園焼き ★菜の花ご飯 根菜のみそ煮
	あか き みどり	とりにく あかいんげんまめ とうふ とうふ なまクリームひよこまめきゅうにゅう こめむぎじゃがいもあぶらくりこ むぎこてんぷん マヨネーズ さとう たまねぎ じゃがいも じゃがいも だまねぎ じゃがいも エリキ じゃがいも おとう じゃがいも パイン きゅうり コーン レ ズン	ソーセージ ベーコン しらす きゅうにゅう スパゲティ あぶら じゃがいも オリーブ オイル さとう	あずき アーサ あさり とうふ たまご ぶたにく きゅうにゅう こめ もちこめ こむぎこ あぶ ら さとう	たまご さかな チーズ がんも みそ きゅうにゅう こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも こま なのはなからしな ほうれんそう ピーマン だい んにんじん ごぼう れんこん いんげん くだもの
	こ ん だ て	15(月) 大根といんげんのソテー ★あげパン グリーンスープ	16(火) ★ミミガーのピーナッツ和え 御三味 (揚げ豆腐・赤かまぼこ・こんにやく) あわご飯 鶏のお汁 清明(シーミー)	17(水) 果物 棒鶏輪サラダ ガーリックポテト ★チャーメン	18(木) 果物 ミズナバー炒め グルクンの唐揚げ 麦ごはん チムシンジ 琉球料理の日 (毎月第3木曜日)
あか き みどり	きなこ とりにく スkimミルク ツナ きゅうにゅう パン あぶら アーモンド こくとう さ う じゃがいも こむぎこ	とりにく こんにゃく とうふ かまぼこ ミ ミ ガー みそ きゅうにゅう こめ むぎ じゃがいも じゃがいも さとう	いか えび うずらのたまご サ サミ きゅうにゅう ちゅうかめん あぶら でんぷん こ まあぶら じゃがいも さとう こま	ぶたにく ぶたレバー あぶらあげ グル クン みそ とうふ きゅうにゅう こめ むぎ じゃがいも こむぎ こ あぶら	もずく ぶたにく だいす ぎ ゅうにゅう ササミ こめ むぎ あぶら こむぎこ こくとう さとう ごまあぶら
こ ん だ て	22(月) 豆乳チョコクリーム ★ツナ卵サンド なかよしパン レンズ豆のスープ なかよしサンドを作ろう!	23(火) ★魚天ぷら スーナー フーチバーじゅうしい 3月ウマチー (旧暦3月15日)	24(水) ★救給カレードリア ★ブロッコリーの豆サラダ 洋風うどん	25(木) ★ごま菓子 タコライス丼 ★野菜スープ (麦ごはん)	26(金) 天底小欠食 小さいわしのパン粉フライ ★茄子と卵のみそ炒め 麦ごはん ワンタンスープ
あか き みどり	ウィンナー レンズまめ ツナ たまご と うにゅう きゅうにゅう パン あぶら じゃがいも マヨネ ーズ コーンスターチ ココア さとう	ぶたにく さかな たまご と う ツナ みそ きゅうにゅう こめ むぎ あぶら こむぎこ	とりにく ベーコン あさり えび まめ とうにゅう チーズ きゅうにゅう うどん じゃがいも アーモンド オリーブ オイル さとう あぶら パター こむぎ こ	ぶたにく ぶたレバー きゅうにゅう く だいす チーズ たまご こめ むぎ じゃがいも あぶら マ リン マンジュロ アーモンド こま コーン	こいわし ぶたにく みそ た まご きゅうにゅう こめ むぎ こむぎこ パンこ ごまあぶら さとう あぶら はくさい もやし チイゲンサイ しいたけ なす にんにくのめ
こ ん だ て	29(月) 昭和の日 おそろい戦争があった昭和時代。 「昭和」生まれの人に、どん な生活をしてきたのか聞いて みよう!	30(火) ★こんにゃくのピリ辛炒め 麦ごはん 麻婆豆腐	こんなことに気を付けています! 栄養バランス おいしく魅力ある献立作り 行事食や郷土料理の伝承 旬の食材や地場産物の活用 食品の安全性 衛生的な調理		
あか き みどり	とうふ ぶたにく だいす みそ えび こめ むぎ さとう あぶら れんこん こまあぶら たまねぎ にんじん なかよしなら しょうが きくらげ こんにゃく いんげん くだもの	とりにく ぶたレバー あぶり えび まめ とうにゅう チーズ きゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー あぶり えび まめ とうにゅう チーズ きゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー あぶり えび まめ とうにゅう チーズ きゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー あぶり えび まめ とうにゅう チーズ きゅうにゅう			がっこうきょうしゅく せいちようき 学校給食は成長期にある みなさんのこころからだの健康 や発達のため、旬の食材 を取り入れ栄養バ ランスを考 えて作っ ています。 また、地 域に伝 わる行 事食や郷 土料理 なども 給食を 通して 皆さん に伝え ていま す。

給食当番の約束



学校給食費は、期限内に納めましょう。

主菜・副菜

主菜(肉・魚・卵)は、たんぱく質が主になるおかずで、しっかりとした体をつくるものになります。副菜(野菜)は、体の調子を整える働きがあります。主菜と副菜(おかず)を、かわるがわる食べると、全部の量が食べられなくても栄養のバランスがくずれにくくなります。

主食(ご飯・パン・めん)

主食は、私たちが1日に食べ物からとる、体を動かすエネルギー源の約40%を占めるといわれます。熱となって体温を一定に保つことや、運動でのエネルギーになります。また、脳の活動の栄養源にもなるので、授業への集中力も増します。

給食の組み合わせ



牛乳

牛乳は、成長期の子どもに必要な栄養がたくさん含まれていて、欠かせない食品です。特に牛乳のカルシウムは、体への吸収がよく、骨や歯を丈夫にします。食物アレルギーで飲めない人は、小魚や大豆など、カルシウムの多い食品を意識してとりましょう。

汁物(みそ汁・スープなど)

汁物の具を増やすことで、水量が減り、飲み切ったときの食塩の摂取量が下がるため、減塩につながります。

