

# 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%

<p>こんだて</p> <p>ご入学・ご進級おめでとうございます。新入生のみなさんは新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年が一つ上がり心機一転、やる気に満ちていることと思います。学校給食は、成長期にあたるみなさんの心と体の健康や発達を考えて作っています。</p>	<p>8(火) 各小1年・中1年欠食</p> <p>アスパラのソテー</p> <p>★あげパン ポークビーンズ</p> <p>進級おめでとう! 献立</p>	<p>9(水)</p> <p>★お祝いフルーツパフェ</p> <p>麦ごはん 春やさいかレー</p> <p>入学おめでとう! 献立</p>	<p>10(木)</p> <p>★五種豆と しらすの卵焼き</p> <p>★ポテトのチーズ煮</p> <p>ナポリタン</p>	<p>11(金)</p> <p>★パパイアチャンプルー</p> <p>くふあじゅうしい ゆし豆腐汁</p> <p>3月ウマチーにちなんで (旧暦3月15日)</p>
<p>あかきみどり</p> <p>また、行事食や郷土料理などバラエティーに富んだ給食を提供していきますので、楽しみにしててくださいね。</p>	<p>きなこ ぶたにく だいす ぎゅう とうにゅう</p> <p>パン あぶら ほうたいたいこ ごと とう さとう じゃがいも</p> <p>たまねぎ にんじん いんげん まつ しゅる-む あすばら えりんぎ</p>	<p>とりにく とうふ とうにゅう まめ なまくり-む ぎゅうにゅう</p> <p>こめ じゃがいも あぶら ぎゅう こんばん こあ こんぶれ-く さとう</p> <p>たまねぎ にんじん ほうれんそ う ばいん おうとう みかん</p>	<p>ウィンナー たまご まめ しらす ベーこん ち-す ぎゅうにゅう</p> <p>はすた さとう あぶら じゃがいも</p> <p>たまねぎ まつしゅる-む ひ-ま ん にんにく にんじん</p>	<p>ぶたにく こんぶ みそ ちきあ ぎ とうふ ツナ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ むぎ ら-ど あぶら</p> <p>にんじん しいたけ こんにゃく こまつな ね き ばいあ いんげん にんじん くだもの</p>
<p>こんだて</p> <p>味付け海苔 金平ごぼう</p> <p>サバの生姜焼き</p> <p>麦ごはん 利休汁</p> <p>オリジナルデザイン海苔 今帰仁小5年 柳堀由樹</p>	<p>15(火)</p> <p>★豆乳チョコクリーム</p> <p>ツナサンド</p> <p>★クラムチャウダー</p> <p>★なかよしパン</p> <p>なかよしサンドを作ろう月</p>	<p>16(水)</p> <p>★ごま菓子</p> <p>★たまご炒飯 チャプチェ</p>	<p>17(木)</p> <p>スーナー</p> <p>★じゃが芋タシヤー</p> <p>沖縄風焼きそば</p> <p>毎月第3木曜日 琉球料理の日</p>	<p>18(金)</p> <p>★黒糖アガラサー</p> <p>もずく丼 (麦ごはん)</p> <p>大根とササミの生姜和え</p> <p>4月の第3日曜日 もずくの日にちなんで</p>
<p>あかきみどり</p> <p>あぶらあげ みそ さば ぶたにく ちきあぎ のり きゅうにゅう</p> <p>こめ むぎ さとう あぶら こ ま ごまあぶら</p> <p>だいこん にんじん ほうさい ねき こんにゃく しいたけ しょうが ごぼう いんげん</p>	<p>あさり ペーこん ぎゅうにゅう すきみりく つな とうにゅう</p> <p>パン あぶら こむぎ こまね-す こあ さとう こんぶれ-く ちよこ じゃがいも</p> <p>たまねぎ にんじん まつしゅる-む ぎゅうり くだもの</p>	<p>ぶたにく たまご ぎゅうにゅう</p> <p>こめ むぎ あぶら こまあぶら まがりん ま しゅまる あ-ちんご こま こんぶれ-く はる</p> <p>きくらげ にんじん たまねぎ ひ-ま ん れ-すん もやし きび-まん にんにく のめ</p>	<p>ぶたにく ちきあぎ ベーこん とう ふ つな みそ ぎゅうにゅう</p> <p>おきなわそば あぶら じゃがいも</p> <p>にんじん きゃべつ もやし こ まつな なら からしな</p>	<p>もすく ぶたにく だいす ぎゅう にゅう ささみ</p> <p>こめ むぎ さとう こむぎ あぶら こくとう ごまあぶら</p> <p>たまねぎ にんじん あかひ-まん こん だいこん きゅうり しょうが</p>
<p>こんだて</p> <p>★ミニガーの ピーナッツ和え</p> <p>御三味 (揚げ豆腐・赤かまぼこ・こんにゃく)</p> <p>きびご飯 鶏のお汁</p> <p>清明(シーミー)にちなんで</p>	<p>22(火)</p> <p>★チズ コルスロ-サラダ</p> <p>★豆腐ハンバーグ</p> <p>★バーガーパン レンズ豆のス-プ</p> <p>ハンバーガーを作ろう月</p>	<p>23(水)</p> <p>★魚の花園焼き</p> <p>根菜のみそ煮</p> <p>★菜の花ご飯</p>	<p>24(木)</p> <p>★ゆで卵 (中学生) ★バナナ</p> <p>★中華くらげ和え</p> <p>味噌ラーメン</p>	<p>25(金) 天底小欠食</p> <p>今帰仁チンビー</p> <p>マグロそぼろ丼 (麦ごはん) ★沖縄風みそ汁</p>
<p>あかきみどり</p> <p>とりにく こんぶ あつあげ かまぼ こ みみが-みそ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ きび さとう ひ-なつば た-</p> <p>ばいあ にんじん こんにゃく もやし きゅうり</p>	<p>まめ ぶたにく おから とうふ たまご ち-す ぎゅうにゅう</p> <p>パン あぶら はんこ さとう まよね-す</p> <p>だいこん きゃべつ たまねぎ きび-まん え りんぎ にんじん きゅうり ほうさい こん</p>	<p>たまご さかな ち-す だいす みそ</p> <p>こめ むぎ さとう あぶら こ ま まよね-す じゃがいも</p> <p>なのはな からしな ほうれんそ う はぶりにんにん こん ころれんこん こんにゃく あおまめ くだもの</p>	<p>ぶたにく みそ ちゅうかくらげ たまご ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかめん さとう こまあぶ ら こま さとう</p> <p>にんにく もやし きゃべつ にんじん ながね ぎくらげ こん だいこん きゅうり はな</p>	<p>ぼ-く とうふ みそ まぐろ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう もちこ</p> <p>ばいあ にんじん えりんぎ ちんげんさい からしな こんにゃく こまつな こん しょうが くりんひ-す</p>
<p>こんだて</p> <p>★もやしナムル</p> <p>あさりのピリ辛佃煮</p> <p>麦ごはん ★大豆のみそチゲ</p>	<p>29(火)</p> <p>おそろし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!</p>	<p>30(水)</p> <p>★ジンジャークッキー</p> <p>きびなごのマリネ</p> <p>★ピラフ</p>	<p>今月のおせしん産食材</p> <p>にら パパイア しょうが きゅうり ピーマン トマト とうふ</p> <p>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。</p>	<p>今年度も よろしくお祈いします。</p> <p>今帰仁村学校給食センターでは、今帰仁小学校・兼次小学校・天底小学校・今帰仁中学校の給食(約1000食)を作ります。</p> <p>【調理員】仲宗根繁明・大城慎太郎・田港朝也・嘉数貴人・仲屋次汰一・澤岬安輝・黒川知生・石川朝子・新城京子・国吉里菜・金城千春</p> <p>【栄養士】山城允里</p> <p>【所長】金城研</p>

こんなことに気をつけています!

<p>栄養バランス</p> <p>バランス</p>	<p>おいしく魅力ある献立作り</p>	<p>行事食や郷土料理の伝承</p>
<p>旬の食材や地場産物の活用</p>	<p>食品の安全性</p>	<p>衛生的な調理</p>

学校給食費は、期限内に納めましょう。

**給食の組み合わせ**

**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。主食と副菜(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ぐ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。熱く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。

**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。