

# 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。



食品群	体内でのたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

## 入学・進級

### おめでとうございます。

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、成長期にあるみなさんの心と体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、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、楽しみにしていただいね。

### 今年度もよろしくお祈りします

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人分)を作ります。



### 給食は栄養バランスの良い食事のお手本です!

#### 主菜

魚、肉、卵、大豆、大豆製品など、主に体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず。

#### 給食の組み合わせ



#### 牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む

#### 主食

ごはんやパン、めん類など、おもとにエネルギーのもとになる食品。

#### 副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、主に体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物。

### こんなことに気を付けています!

<b>栄養バランス</b> バランスの取れた献立	<b>おいしく魅力ある献立作り</b> 楽しく食べる献立	<b>行事食や郷土料理の伝承</b> 伝統を大切に
<b>旬の食材や地場産物の活用</b> 新鮮な食材	<b>食品の安全性</b> 安全な食材	<b>衛生的な調理</b> 清潔な調理

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。

### 今月のなぎじん産食材

だいこん きゃべつ しょうが にら パパイア いんげん かぼちゃ とうふ

こ ん だ て	10(月) 各小・今中1年欠食 お祝いゼリー クープイリチー 黒紫米ごはん イナムドッチ <b>進級祝い献立</b>	11(火) 魚の花園やき 紅白フルーツポンチ ナポリタン <b>入学祝い献立</b>	12(水) スーナー 御三味 (赤かまぼこ・こんにやく・ごぼう) あわご飯 とり汁 シーミー(清明)献立	13(木) パイン缶 ★チャーハン コーンスープ	14(金) ブルーベリー ★豆コブサラダ 揚げパン ABCスープ <b>学校給食の人気者</b>
	あか き みどり	ふたにく ちきあぎ こんぶ ぜらちん きゅう にゅう よくると なまくりむ みそ こめ もちこめ くるこめ さとう だいこん しいたけ きりほしだいこん にんじん にら いちご こんにやく たまねぎ まっしゅろ ちんげんさい にんにく とまと ほうれんそう あかひまん きいろひまん おとうみかん ばいんばな	ベーこん ちーす さかな ばすた あぶら まよねーす もち さとう とりにく こんぶ かまぼこ とうふ つな みそ こめ あわ じゃがいも さとう だいこん ちんげんさい こんにやく ごぼう ほうれんそう にんじん	えび いか たまご こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぶ たまねぎ にんじん ひーまん しいたけ きくらげ こん こんにやく ちんげんさい ばいん	ベーこん まめ きなこ ばん あぶら さとう ほうたいこ こくとう まかに さつまいも あーもんと まよねーす だいこん にんじん たまねぎ ぶろっこりー きゃべつ にんにく ぶろーん
	こ ん だ て	17(月) ジンジャークッキー ★ゆでたまご 麦ごはん 春やさいカレー	18(火) 果物 魚のごま焼き ★かみかみ和え かみかみ焼きうどん <b>よい歯の日献立</b>	19(水) 今帰仁すいか 焼きコロケ 沖縄風みそ汁 くふあじゅうしい <b>食育の日(今帰仁村特産品)</b>	20(木) ココナッツミルク ★カニたま汁 マーボー豆腐丼(麦ごはん)
あか き みどり	とりにく たまご こめ むぎ じゃがいも あぶら まがりん さとう こくとう はちみつ こむぎこ たまねぎ にんじん きゃべつ えりんぎ しょうが しなもん にんにく	ぎゅうにく さば さきいか あぶらあげ うどん さとう ごま あーもんと きゃべつ もやし たまねぎ にんじん ちんげんさい きくらげ だいこん こーやー にんじん こーん くだもの	ふたにく ちきあぎ あぶらあげ こんぶ とうふ みそ こめ むぎ じゃがいも あぶら しいたけ にんじん きゃべつ こんにやく こまつな すいか たまねぎ こん とまと ぶろっこりー かりふらわー にんじん	とうふ ふたにく だいす かに風味かまぼこ たまご みそ わかめ こめ むぎ さとう でんぶ ここなつ ぼうだー たひおか こまあぶら たまねぎ にら きくらげ しょうが なかねぎ おとう みかん ようなし ぶどう ばいん ちえりー	
こ ん だ て	24(月) パパイアチャンプルー 焼きのり ツナ入り油みそ 麦ごはん もずく汁	25(火) 小さいわしのカレー風味揚げ 中華くらげ和え ★チャーメン	26(水) チョコチップスコーン じゃが芋とブロッコリーのソテー ★トマトリゾット	27(木) ★ごま菓子 鶏ごぼう丼(麦ごはん) 呉汁	28(金) キャベツのクラフト風 ★おからハンバーグ バーガーパン アスパラのクリームスープ <b>ハンバーガーを作ろう!</b>
あか き みどり	もずく ちきあぎ みそ つな のり こめ むぎ あぶら さとう えのき おくら ばいばい にんじん にんにく のめ こんにやく	とりにく うずらのたまご こい わし ちゅうかくらげ めん こまあぶら でんぶ あぶら さとう ごま はくさい ちんげんさい にんじん だけのこ きくらげ だいこん にんじん こーやー くだもの	ベーこん えび ぎゅうにゅう ふたにく こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ たまねぎ こん とまと ぶろっこりー かりふらわー にんじん	とりにく だいす ちきあぎ みそ あぶらあげ こめ むぎ こま あーもんと まーがりん こーん ふれーく まっしゅろ あぶら さとう だけかど ちほう たまねぎ にんじん いんげん きくらげ こんにやく だいこん かぼちゃ しめじ れーす	あさり まめ ふたにく おから とうふ たまご ぎゅうにゅう すきむみるく ばん じゃがいも あぶら こむぎこ まーがりん ばんこ さとう おりーおおい あすばら たまねぎ にんじん まっしゅろ ちゅー きゃべつ こーやー

学校給食費は、期限内に納めましょう。