



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%

<p>こんだて</p> <p>あかき</p> <p>みどり</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>今月のゆきしん産食材</p> <p>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 ミスナバー 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</p>	<p>9(火) 各小1年・中1年欠食</p> <p>お祝いフルーツパフェ</p> <p>ガルバンゾーサラダ</p> <p>麦ごはん 春やさいかレー</p> <p>進級おめでとう! 献立</p>	<p>10(水)</p> <p>紅白フルーツポンチ</p> <p>しらすポテト</p> <p>ナポリタン</p> <p>入学おめでとう! 献立</p>	<p>11(木)</p> <p>★三月菓子</p> <p>千切イリチー</p> <p>小豆ご飯 アーサ汁</p> <p>サンクetchサンニチ (旧暦3月3日)</p>	<p>12(金)</p> <p>★魚の花園焼き</p> <p>★菜の花ご飯 根菜のみそ煮</p>
<p>こんだて</p> <p>あかき</p> <p>みどり</p>	<p>15(月)</p> <p>大根といんげんのソテー</p> <p>★あげパン グリーンスープ</p>	<p>16(火)</p> <p>★ミミ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>あわご飯 鶏のお汁</p> <p>清明(シーミー)</p>	<p>17(水)</p> <p>果物 棒鶏輪サラダ</p> <p>ガーリックポテト</p> <p>★チャーメン</p>	<p>18(木)</p> <p>果物 ミスナバー炒め</p> <p>グルクンの唐揚げ</p> <p>麦ごはん チムシンジ</p> <p>琉球料理の日 (毎月第3木曜日)</p>	<p>19(金)</p> <p>黒糖アガラサー</p> <p>早摘みもずく丼 (麦ごはん)</p> <p>大根とササミの生姜和え</p> <p>もずくの日にちなんで (4月の第3日曜日)</p>
<p>あかき</p> <p>みどり</p>	<p>きなこ とりにく スkimミルク ツナ きゅうりゅう</p> <p>パン あぶら アーモンド こくとう さとう じゃがいも こむぎこ</p> <p>グリーンピース たまねぎ だいこん にんじん いんげん コーン</p>	<p>とりにく こんにゃく とうふ かまぼこ ミミガー みそ きゅうりゅう</p> <p>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</p> <p>だまねぎ "だんじん" エリキ "ササミ" かつお かつお とうふ ぱいん きゅうり コーン レーズン</p>	<p>いか えび うずらのたまご ササミ きゅうりゅう</p> <p>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 こまほくさい ちんげん さいにんじん しいたけ だもの くらげ ねぎ きゃべつ にんじん きゅうり ぴーまん くだもの</p>	<p>ぶたにく ぶたレバー あぶらあげ グルコン みそ とうふ きゅうりゅう</p> <p>こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら</p> <p>だいこん にんじん にんにく しいたけ ねぎ ミスナバー くだもの</p>	<p>もずく ぶたにく だいす ぎゅうりゅう</p> <p>こめ むぎ あぶら こむぎこ こくとう さとう ごまあぶら</p> <p>たまねぎ にんじん ぴーまん コーン だいこん きゅうり ゴーヤー しょうが</p>
<p>こんだて</p> <p>あかき</p> <p>みどり</p>	<p>22(月)</p> <p>豆乳チョコクリーム</p> <p>★ツナ卵サンド</p> <p>なかよしパン レンズ豆のスープ</p> <p>なかよしサンドを作ろう!</p>	<p>23(火)</p> <p>★魚天ぷら</p> <p>スーナー</p> <p>フーチバーじゅうしい</p> <p>3月ウマチー (旧暦3月15日)</p>	<p>24(水)</p> <p>★救給カレードリア</p> <p>★ブロッコリーの豆サラダ</p> <p>洋風うどん</p>	<p>25(木)</p> <p>★ごま菓子</p> <p>タコライス丼 ★野菜スープ (麦ごはん)</p>	<p>26(金) 天底小欠食</p> <p>小さいわしのパン粉フライ</p> <p>★茄子と卵のみそ炒め</p> <p>麦ごはん ワンタンスープ</p>
<p>あかき</p> <p>みどり</p>	<p>ウィンナー レンズまめ ツナ たまご とうふ きゅうりゅう</p> <p>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</p> <p>きゃべつ たまねぎ にんじん セロリ コーン きゅうり くだもの</p>	<p>ぶたにく さかな たまご とうふ ツナ みそ きゅうりゅう</p> <p>こめ むぎ あぶら こむぎこ</p> <p>にんじん よもぎ しいたけ こんにゃく からしな くだもの</p>	<p>とりにく ベーコン あさり えび まめ とうふ チーズ きゅうりゅう</p> <p>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 バター こむぎこ きゃべつ たまねぎ にんじん しめじ こまつな エリキ ブロッコリー カリフラワー</p>	<p>ぶたにく ぶたレバー きゅうりゅう だいす チーズ たまご</p> <p>こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ マンジュロ アーモンド こま コーン</p> <p>にんじん たまねぎ ぴーまん きゃべつ トマト かぼちゃ へちま エリキ コーン レーズン にんにく</p>	<p>こいわし ぶたにく みそ たまご きゅうりゅう</p> <p>こめ むぎ こむぎこ パンこ ごまあぶら さとう あぶら</p> <p>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</p>
<p>こんだて</p> <p>あかき</p> <p>みどり</p>	<p>29(月)</p> <p>昭和の日</p> <p>恐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(火)</p> <p>★こんにゃくのピリ辛炒め</p> <p>麦ごはん 麻婆豆腐</p> <p>とうふ ぶたにく だいす みそ えび</p> <p>こめ むぎ さとう あぶら でんぷん こまあぶら</p> <p>たまねぎ にんじん なかおねぎ なら しょうが きくらげ こんにゃく いんげん くだもの</p>	<p>こんなことに気を付けています!</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>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、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きたいと考えています。</p>		

給食当番の約束



学校給食費は、期限内に納めましょう。

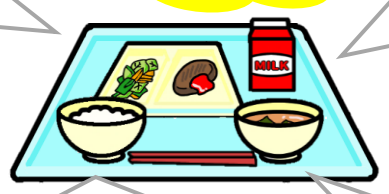
主菜・副菜

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。