令和８年

4月給食だより

今帰仁村学校給食センター
Tel:56-2106

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

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%

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。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、楽しみにしていて下さいね。

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とになります。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くずれにくくなります。

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。

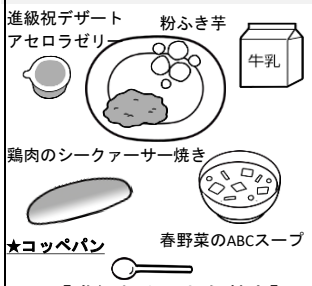
主食（ご飯・パン・めん）
主食は、私たちが1日に食べ物からとる、体を動かすエネルギー源の約40%を占めるといわれます。熱となって体温を一定に保つことや、運動でのエネルギーになります。また、脳の活動の栄養源にもなるので、授業への集中力も増します。

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。

こんだて

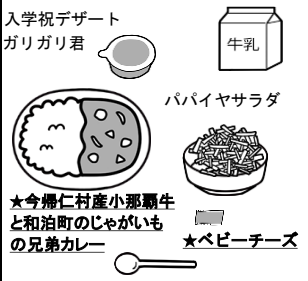
こんなことに気をつけています！

8(水)　入学式　各小1年・中1欠食



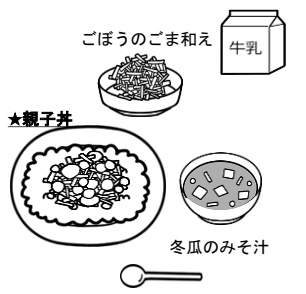
【進級おめでとう献立】

9(木)



【入学おめでとう献立】

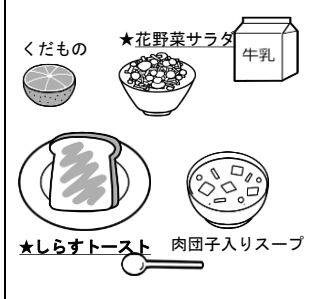
10(金)



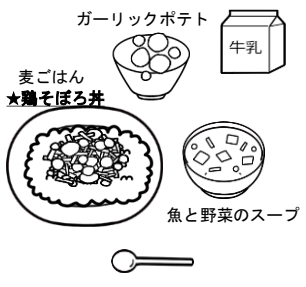
13(月)

14(火)

15(水)



16(木)

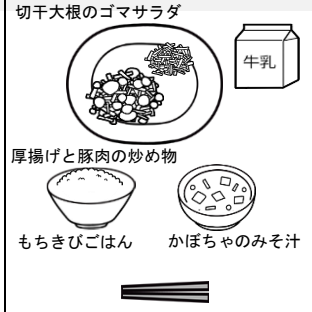


17(金)

【ｻﾝｸﾞﾜﾁｻﾝﾆﾁ献立】

20(月)

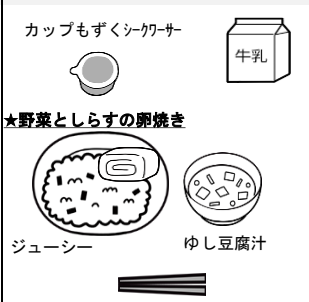
21(火)



22(水)

【ハンバーガーを作ろう！】

23(木)



24(火)

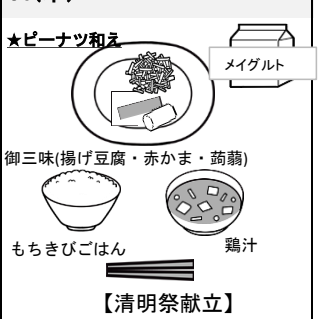
27(月)

28(火)　天底小　欠食

29(水)

恐ろしい戦争があった昭和時代。
「昭和」生まれの人に、どんな生活をしていたのか聞いてみよう！

30(木)



【清明祭献立】

～今月の今帰仁食材～

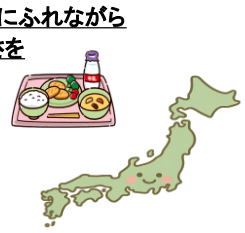
きゅうり　きゃべつ
ピーマン　生姜
冬瓜　エリンギ
黒アワビ茸
小那覇牛　黒糖

●今帰仁給食センターでは、**たまご・乳・えび・かに・いか・落花生・アーモンド・カシューナッツ・くるみ・バナナ**の対応を行っています。

※アレルギー対応は★マークで表示、対応が不可能な献立は【代替食なし】で表示します。
代替食の提供なしを確認し家庭より弁当持参お願いします。

今年度もよろしくお願いします
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食）を作ります。
【調理員】仲宗根繁明・田港朝也・嘉数貴人・仲尾次汰一・澤岻安輝・黒川知世・又吉祥子・新城京子・金城千春・増田里枝・長田光紀
【栄養士】仲宗根菜月
【所長】金城研

アレルゲン一覧表

・しょうゆ（小麦　大豆）　・みそ（大豆）　・赤だし（大豆　さば　鶏肉）
・カレールウ（小麦　牛肉　鶏肉　大豆）　・ホワイトルウ（乳　小麦　大豆　牛肉　鶏肉）
・豆板醤（大豆　小麦）　・ウスターソース（大豆　りんご）　・酢（小麦）　・デミグラスソース（小麦　大豆　牛肉　豚肉）　・チキンブイヨン（鶏）　・ポークブイヨン（鶏　豚）

4月から、給食に各都道府県のご当地名物が登場します！
その土地ならではの味や食文化にふれながら日本のいろいろな地域のおいしさを楽しく味わっていきましょう。
『今月は、どこの県かな？』とワクワクしながら、毎月の給食を楽しみにしていて下さいね♪