

令和4年 4月給食予定献立表



北中城村立学校給食共同調理場
TEL:098-935-3545
FAX:098-935-3546

◎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。

日 (曜日)	献立名	主な食品と体内でのほたらき			栄養価(小、中、下)		
		おもに体の組織をつくる (赤の食品) たんぱく質・無機質	おもにエネルギーとなる (黄の食品) 炭水化物・脂肪	おもに体の調子を整える (緑の食品) ビタミン	エネルギー	タンパク質	脂質
8 (金)	牛乳 黒米ごはん 千切りイリチー 紅白なます イナムドゥチ 城まんじゅう(中学) 【北小1年生、島小1年生欠食】	牛乳 ぶた肉 昆布 チキアギ かつお節 カステラ かまぼこ 厚揚げ 甘口白みそ ぶた骨 (中学:小麦粉、アーサ)	米 黒米 油 三温糖 (中学:小麦粉、水あめ、山芋粉、 ごま)	切り干し大根 こんにゃく にんじん 大根 シークワーサー しいたけ	531	23.7	13.5
11 (月)	牛乳 煮込みうどん 小松菜のじゃこ和え ちくわの磯辺揚げ 城まんじゅう(幼、小学) 果物(中学)	牛乳 ぶた肉 なたと 油あげ かつお節 だし昆布 しらす干し ちくわ たまご 青のり (幼、小学:小麦粉、アーサ)	うどん 三温糖 白ごま 小麦粉 (幼、小学:小麦粉、水あめ、山芋粉、 ごま)	白菜 にんじん ほうれん草 長ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ もやし くだもの	490	22	14.4
12 (火)	牛乳 コッパン チキンのマーマレード焼き アスパラサラダ キャベツとあさりのクリーム煮	牛乳 とり肉 あさり ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム チキンフィヨン	コッパン マーマレード 三温糖 オリーブ油 じゃがいも マカロニ 小麦粉 油	アスパラガス きゅうり 赤ピーマン コーン キャベツ にんじん しめじ 玉ねぎ パセリ	624	27.1	26.4
13 (水)	牛乳 ごはん チンジャオロース 餃子 ニラ卵スープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 たまご 絹ごし豆腐 かつお節 とりから	米 三温糖 でん粉 油 ごま油 豚脂 小麦粉	にんにく ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 玉ねぎ 竹の子 しょうが にら キャベツ	520	21.5	15.9
14 (木)	牛乳 彩りピラフ ほうれん草オムレツ ミネストローネ 果物	牛乳 とり肉 チキンフィヨン たまご ベーコン 大豆 とりから	米 油 植物油 じゃがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン マッシュルーム いんげん ほうれん草 キャベツ セロリ くだもの	547	19.9	19.5
15 (金)	牛乳 ごはん いわしのトマト煮 塩肉じゃが ひじきサラダ	牛乳 ぶた肉 かつお節 ひじき ツナ いわし	米 じゃがいも 油 三温糖 白ごま マヨネーズ ごま油	玉ねぎ にんじん いんげん トマト こんにゃく しいたけ しょうが 青豆 にんにく キャベツ きゅうり コーン	619	26.1	21.3
18 (月)	牛乳 麦ごはん チキンカレー たくあん漬け フルーツポンチ	牛乳 とり肉 チキンフィヨン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 カレールー 白ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ピーマン にんにく もやし きゅうり たくあん みかん缶 パイン缶 もも缶 ナタデココ シークワーサー	567	18.8	15.9
19 (火)	牛乳 もちきびごはん ムンクー小 アーサと赤魚のすまし汁 納豆みそ	牛乳 ぶた肉 チキアギ 厚揚げ アーサ 赤魚 かつお節 だし昆布 納豆 ツナ 赤みそ 白みそ	米 もちきび 三温糖 油	大根 にんじん からし菜 しいたけ とうがん ねぎ しょうが ねぎ	568	28.3	16
20 (水)	牛乳 バーガーパン 魚フライ タルタルソース 小松菜とコーンのソテー 春野菜のポトフ	牛乳 メルルーサ ベーコン ウインナー とりから	バーガーパン パン粉 小麦粉 植物油 だん粉 米粉 三温糖 マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも	きゅうり 玉ねぎ ピクルス パセリ 小松菜 にんじん コーン しめじ にんにく キャベツ アスパラガス	637	26	26.3
21 (木)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 もやしとささみの中華和え 春雨スープ	牛乳 豆腐 ぶたひき肉 ぶたレバー 大豆 赤みそ ポークフィヨン わかめ とり肉 かつお節 とりから	米 三温糖 油 ごま油 でん粉 白ごま 春雨	竹の子 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ にら 木くらげ しょうが にんにく もやし きゅうり 小松菜 コーン 白菜 しいたけ	573	26.8	19.3
22 (金)	牛乳 山菜おこわ さばのみそ焼き 干草和え 若竹汁	牛乳 とり肉 油あげ チキンフィヨン さば 赤みそ 白みそ 糸けずり わかめ かまぼこ かつお節 だし昆布	米 もち米 白ごま 油 三温糖 ごま油	わらび 竹の子 木くらげ ぜんまい えのきたけ にんじん しいたけ ごぼう 小松菜 キャベツ もやし 竹の子 みつば	514	24.3	17.9
25 (月)	牛乳 ごはん 親子丼 根菜ごま汁 果物	牛乳 とり肉 たまご かまぼこ かつお節 ぶた肉 油あげ 赤みそ 白みそ	米 油 三温糖 でん粉 じゃがいも 白ごま	玉ねぎ にんじん 小松菜 長ねぎ しいたけ ごぼう れんこん 大根 ねぎ くだもの	555	27.1	15.8
26 (火)	牛乳 硬ジュシー きびなごのから揚げ シークワーサー和え もずくの赤だし	牛乳 ぶた肉 ひじき チキアギ ポークフィヨン きびなご ツナ もずく 豆腐 かつお節 赤みそ 赤だし	米 麦 油 でん粉 大豆油	しいたけ にんじん ねぎ キャベツ 小松菜 コーン シークワーサー 大根	500	24.4	14.8
27 (水)	牛乳 春キャベツのペペロンチーノ ピーズサラダ アーサスコーン チーズ	牛乳 とり肉 ベーコン ひよこ豆 チキンフィヨン レッドキドニー 青えんどう豆 ハム たまご アーサ チーズ	スパゲティ オリーブ油 黒ごま 三温糖 ごま油 小麦粉 バター グラニュー糖	にんじん キャベツ アスパラガス しめじ マッシュルーム にんにく 唐辛子 きゅうり コーン ウージパウダー	575	22.5	23.3



ご入学、ご進級おめでとうございます。
新しい環境、新生活が始まりました。子ども達は胸をふくらませ、ちょっぴり不安も抱いているでしょう。今年度も毎日を楽しみ、いろいろな経験をして、伸び伸びと成長してほしいです。学校給食を通し、いろいろな食材に出会い、食べ物の名前を知り、季節の味や料理を学び、食事のマナーなど体験させていきたいと思ひます。心と体を育てる安全でおいしい給食づくりをするので、みなさんのご協力をよろしくお祈ひします。

学校での「食育」

食育は家庭や地域と連携を図りながら、学校全体で推進していくことが学習指導要領においても示されています。学校での食育は以下の6つの視点から行われています。

食事の大切さ、喜び、そして楽しさを知る



健康を保つための自己管理能力を身に付ける



正しい知識、情報をもとに食品を選ぶ力をもつ



食べ物を大切に、かかわる人々に感謝する



マナーや思いやりの気持ちなど社会性を育む

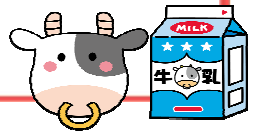


地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える



牛乳アレルギー等による学校給食費の減額について

牛乳アレルギーや体質等で牛乳が飲めない児童生徒に対し、飲用牛乳を中止し、給食費から牛乳代金を減額する事業を実施しています。ご希望の方は各学校長とおし、給食調理場へ申請書等を提出して下さい。
※牛乳には成長に必要な栄養素が多く含まれています。好き嫌い等の理由のみでは減額の対象になりませんのでご理解の程お祈ひ致します。



ご家庭と給食の連携をよろしくお祈ひいたします

はしの持ち方、配膳、食べ方、献立の考え方など、学校で食育として伝え、子どもたちが学んだことをご家庭でもぜひ継続して実践させてください。



冷蔵庫など目にしやすい所に張って、ご一読ください。給食を話の糸口に、その日の子どもの学校での様子を聞くこともできます。



☆4月の学校行事☆

- 4月7日(木) 小中学校 始業式
中学校 入学式
- 4月8日(金) 小学校 入学式
※補食給食期間 11日(月)～15日(金)
- 4月28日(木) 小学校 春の遠足
中学校 スポーツフェスタ

職員紹介

○新しく職員になりました調理員の「安次嶺 匡貴(あしみね まさたか)」です。
○4月から赴任してきました栄養教諭の「幸地 綾乃(こうちあやの)」「仲宗根 育美(なかそね いくみ)」です。

皆さんがおいしいと食べてくれる給食を作っていきます。よろしくお祈ひします。

