

令和2年度 4月学校給食詳細献立

* 牛乳は毎日付きます。 * 食品衛生法に基づくアレルギー対象義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)に対応した献立表となっており、表示義務のある7品目には●マークがつきます。
 なお、あさり・あおさ・もずく・しらす・カエリに関しては、えび・カニが混入している可能性があるため●マークがつきます。

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

曜日	献立	食品材料名
8日 (水)	黒米ご飯	米、黒米
	千切りイリチー	豚肉、切り干し大根、昆布、こんにゃく、カステラかまぼこ(卵抜き)、人参、●醤油(小麦)、みりん、酒、油、塩、かつお節
	中身汁	豚中身、豚肉、こんにゃく、椎茸、ねぎ、生姜、かつお節、豚骨、●醤油(小麦)、塩
	紅芋だんご	紅芋、タピオカ粉、もち粉、三温糖、白ごま、でん粉
9日 (木)	コッペパン	●小麦、●脱脂粉乳、砂糖、ショートニング、イースト、食塩
	クリームシチュー	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ほうれん草、マッシュルーム、●小麦粉、油、●脱脂粉乳、塩、こしょう、白いんげん豆、●生クリーム、チキンブイオン
	ハニーマスタードサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー、アスパラガス、コーン、マスタード、はちみつ、みりん、りんご酢、塩、オリーブ油
	トマトミートオムレツ	●卵、ケチャップ、玉ねぎ、トマトピューレ、鶏肉、植物油
10日 (金)	果物(小1のみ)	くだもの
	ごはん	米
	わかめごはん(小1のみ)	米、わかめごはんの素
	マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、豚レバー、大豆、竹の子、人参、玉ねぎ、長ねぎ、にら、木くらげ、しいたけ、生姜、にんにく、●醤油(小麦)、赤みそ、●テンメンジャン(小麦)、豆板醤、三温糖、酒、塩、油、ごま油、でん粉、チキンブイオン
13日 (月)	春雨サラダ	春雨、ハム、人参、きゅうり、もやし、わかめ、白ごま、●醤油(小麦)、三温糖、●酢(小麦)、ごま油
	餃子	キャベツ、玉ねぎ、にら、豚肉、豚脂、●醤油(小麦)、塩、砂糖、しょうが、●小麦粉
	果物(小1のみ)	くだもの
	麦ごはん	米、麦
14日 (火)	チキンカレー	鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、●小麦粉、油、カレー粉、●カレールウ(小麦)、ウスターソース、チャツネ、塩、チキンブイオン
	ゆかり和え	白菜、大根、きゅうり、ゆかり、三温糖、●酢(小麦)、塩
	フルーツ白玉	みかん缶、パイン缶、もも缶、白玉団子、シークワサー
	煮込みうどん	●うどん(小麦)、豚肉、白菜、人参、ほうれん草、長ねぎ、しいたけ、なると(卵抜き)、油揚げ、生姜、●醤油(小麦)、三温糖、みりん、塩、かつお節
15日 (水)	おかか和え	小松菜、キャベツ、もやし、人参、●しらす干し、糸けずり、●醤油(小麦)、みりん、●酢(小麦)、三温糖
	岩石揚げ	さつまいも、ハム、人参、●チーズ(乳)、青豆、●小麦粉、塩、●卵、大豆油
	果物	くだもの
	フーチバー	米、麦、豚肉、人参、チキアギ(卵抜き)、ひじき、しいたけ、よもぎ、●醤油(小麦)、みりん、塩、油、ポークブイオン
16日 (木)	きびなごのから揚げ	きびなご、でん粉、塩
	パパイヤの白ごま和え	パパイヤ、きゅうり、人参、●特濃酢(小麦)、●醤油(小麦)、三温糖、みりん、白ごま
	アーサ汁	●アーサ、絹ごし豆腐、ねぎ、生姜、酒、●薄口醤油(小麦)、塩、みりん、かつお節
	胚芽あみパン	●小麦粉、●脱脂粉乳、砂糖、ショートニング、イースト、塩、胚芽
17日 (金)	チキンのマーメレード焼き	鶏肉、マーメレード、●醤油(小麦)、白ワイン、塩、こしょう
	小松菜とコーンのソテー	ベーコン、小松菜、コーン、人参、しめじ、にんにく、塩、こしょう、油
	ABCスープ	鶏肉、●マカロニ(小麦)、じゃがいも、玉ねぎ、人参、セロリ、トマト、キャベツ、いんげん、トマトソース、塩、こしょう、●醤油(小麦)、鶏がら
	ごはん	米
20日 (月)	あじの香味焼き	あじ、しそ、長ねぎ、生姜、●醤油(小麦)、三温糖、みりん、酒、油
	じゃがいもとごぼうのきんぴら	じゃがいも、大豆油、牛肉、ごぼう、人参、いんげん、こんにゃく、生姜、白ごま、●醤油(小麦)、みりん、塩、三温糖、油、ごま油
	小松菜のみそ汁	小松菜、厚揚げ、しめじ、人参、赤みそ、白みそ、かつお節
	春野菜スパゲティ	●スパゲティ(小麦)、ベーコン、鶏肉、人参、エリンギ、キャベツ、アスパラガス、絹さや、竹の子、にんにく、●薄口醤油(小麦)、塩、こしょう、オリーブ油、チキンブイオン
20日 (月)	コロコロサラダ	青えんどう豆、ひよこ豆、レッドキドニー、大豆、ハム、きゅうり、人参、コーン、青豆、マヨネーズ(卵抜き)、三温糖、塩、こしょう、マスタード、レモン
	アーサスコーン	●小麦粉、●バター(乳)、グラニュー糖、ベーキングパウダー、●牛乳、●卵、●アーサ、ウージパウダー

曜日	献立	食品材料名
21日 (火)	山菜おこわ	米、もち米、鶏肉、わらび、ぜんまい、えのきたけ、竹の子、ふき、木くらげ、人参、ごぼう、油揚げ、しいたけ、白ごま、●醤油(小麦)、塩、みりん、酒、ポークブイオン、油
	鱈の西京焼き	さわら、塩、白みそ、甘口白みそ、みりん、酒
	千草和え	小松菜、キャベツ、もやし、人参、糸けずり、塩、三温糖、●醤油(小麦)、●特濃酢(小麦)、ごま油
	若竹汁	竹の子、わかめ、白かまぼこ(卵抜き)、三つ葉、●薄口醤油(小麦)、酒、塩、かつお節、だし昆布
22日 (水)	もちきびごはん	米、もちきび
	サバのシークワサーソースがけ	さば、塩、こしょう、●小麦粉、でん粉、大豆油、シークワサー、レモン、りんご酢、●酢(小麦)、三温糖、でん粉
	からし菜炒め	からし菜、キャベツ、人参、もやし、厚揚げ、ツナ、●醤油(小麦)、こしょう、油
	ゆし豆腐	ゆし豆腐、山東菜、ねぎ、赤みそ、白みそ、塩、かつお節
23日 (木)	《親子丼》	
	・麦ごはん	米、麦
	・親子丼の具	鶏肉、●卵、白かまぼこ(卵抜き)、玉ねぎ、人参、小松菜、長ねぎ、油、●醤油(小麦)、酒、みりん、塩、三温糖、かつお節、でん粉
	根菜汁	油揚げ、ごぼう、大根、人参、れんこん、さつまいも、こんにゃく、しいたけ、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節
24日 (金)	果物	くだもの
	バーガーパン	●小麦粉、●脱脂粉乳、砂糖、ショートニング、イースト、塩
	豆腐ハンバーグのパンソースがけ	豚ひき肉、鶏ひき肉、人参、豆腐、玉ねぎ、にんにく、●パン粉(小麦)、●卵、でん粉、塩、こしょう、パイン缶、●デミグラスソース(小麦)、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、三温糖、チキンブイオン
	アスパラサラダ	アスパラ、きゅうり、赤ピーマン、コーン、●酢(小麦)、塩、こしょう、オリーブ油
27日 (月)	キャベツとあさりのクリーム煮	●あさり、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ、●マカロニ(小麦)、●小麦粉、油、塩、こしょう、●脱脂粉乳、鶏がら
	うっちゃんライス	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、小松菜、マッシュルーム、コーン、油、うっちゃん粉、カレー粉、●薄口醤油(小麦)、みりん、酒、チキンブイオン、塩、こしょう
	魚のカラフル焼き	ホキ、塩、こしょう、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、マヨネーズ(卵抜き)
	春野菜のポトフ	ウインナー、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、アスパラガス、人参、しめじ、塩、こしょう、白ワイン、鶏がら
28日 (火)	チーズ	●チーズ(乳)
	果物	くだもの
	ごはん	米
	ヌンクー小	豚肉、チキアギ(卵抜き)、厚揚げ、大根、人参、からし菜、しいたけ、●醤油(小麦)、みりん、塩、三温糖、油
30日 (水)	魚汁	赤魚、豆腐、大根、人参、小松菜、麦みそ、赤みそ、かつお節
	黒糖アガラサー	●小麦粉、ベーキングパウダー、黒糖、油
	ごはん	米
	回鍋肉	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、長ねぎ、竹の子、生姜、にんにく、赤みそ、●テンメンジャン(小麦)、みりん、三温糖、酒、油、ごま油、塩、こしょう、でん粉、●醤油(小麦)
30日 (水)	ニラ卵スープ	●卵、絹ごし豆腐、にら、木くらげ、えのきたけ、●醤油(小麦)、塩、こしょう、かつお節、鶏がら、ごま油、でん粉、白ごま
	ナッツと小魚のみつがらめ	アーモンド、カシューナッツ、大豆、●カエリ、白ごま、三温糖、●醤油(小麦)、みりん、水あめ

学校給食の栄養

学校給食では、各栄養素ごとに1日に必要とされる量の33~40%をとれるようにしています。またなかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えています。さらに給食は主食(ご飯・パン・めん) + 主菜(肉・魚・卵) + 副菜(野菜のおかず) + 汁物 + 牛乳のような組み合わせで出ています。ご家庭での食事でも参考にしてみましょう。☺

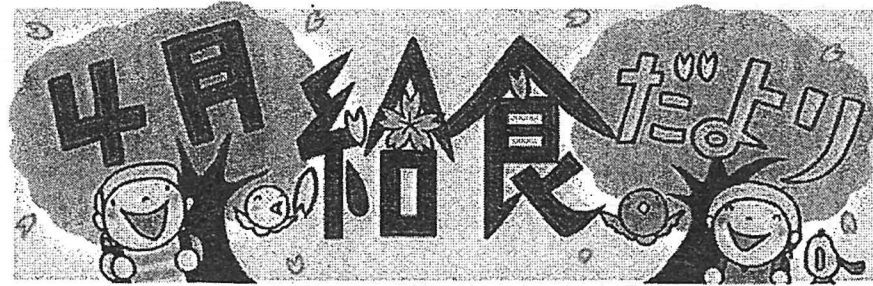
令和2年 4月給食予定献立表



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。

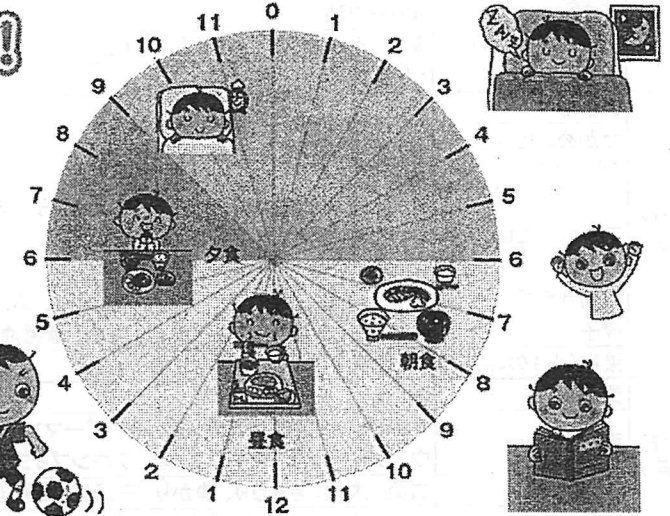
日 (曜日)	献立名	主な食品と体内でのほたらき			栄養価(上小、下中)		
		おもに体の組織をつくる (赤の食品) たんぱく質・無機質	おもにエネルギーとなる (黄の食品) 炭水化物・脂肪	おもに体の調子を整える (緑の食品) ビタミン	エネルギー	たんぱく質	脂質
8 (水)	牛乳、黒米ごはん、干切りイリチー、中身汁 紅いも団子 【北小1年生、島小1年生欠食】	牛乳、豚肉、昆布、 カステラかまぼこ、 かつお節、豚中身、豚骨	米、黒米、油、紅いも、タピオカ粉、 もち粉、三温糖、白ごま、でん粉	切り干し大根、にんじん、こんにゃく、 しいたけ、ねぎ、しょうが	595	23	17
9 (木)	牛乳、コッペパン、クリームシチュー、 ハニーマスタードサラダ、トマトミートオムレツ、 果物(小1のみ)	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、生クリーム、 白いんげん豆、チキンブイオン、卵	コッペパン、じゃがいも、小麦粉、油、 はちみつ、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、 マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、アスパラガス、コーン、 トマト、くだもの	639	24.1	20.5
10 (金)	牛乳、ごはん、わかめごはん(小1のみ)、 マーボー豆腐、春雨サラダ、ぎょうざ、 果物(小1のみ)	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚レバー、 大豆、赤みそ、ハム、わかめ	米、三温糖、油、ごま油、でん粉、 春雨、白ごま、小麦粉	竹の子、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、 にら、木くらげ、しいたけ、しょうが、 にんにく、きゅうり、もやし、キャベツ、 くだもの	602	24.1	20.5
13 (月)	牛乳、麦ごはん、チキンカレー、ゆかり和え、 フルーツ白玉	牛乳、鶏肉、チキンブイオン	米、麦、じゃがいも、小麦粉、油、 カレーパウダー、三温糖、白玉団子	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 にんにく、白菜、きゅうり、大根、 ゆかり、みかん缶、パイナップル、 もも缶、シークワサー	625	20.3	14.8
14 (火)	牛乳、煮込みうどん、おかか和え、岩石揚げ、 果物	牛乳、豚肉、なると、油揚げ、 かつお節、しらす干し、糸けずり、 ハム、チーズ、卵	うどん、三温糖、さつまいも、小麦粉、 大豆油	白菜、にんじん、ほうれん草、 長ねぎ、しいたけ、しょうが、小松菜、 キャベツ、もやし、青豆、くだもの	437	21.3	16.8
15 (水)	牛乳、フーチーパージュース、きびなごのから揚げ、 パパイヤの白ごま和え、アーサ汁	牛乳、豚肉、チキアギ、ひじき、 ポークブイオン、きびなご、アーサ、 絹ごし豆腐、かつお節	米、麦、油、三温糖、でん粉、白ごま、 大豆油	にんじん、よもぎ、パパイヤ、 きゅうり、ねぎ、しょうが	504	24.4	15.4
16 (木)	牛乳、胚芽あみパン、チキンのマーマレード焼き、 小松菜とコーンのソテー、ABCスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏がら	胚芽パン、マーマレード、油、 マカロニ、じゃがいも	小松菜、コーン、にんじん、しめじ、 にんにく、玉ねぎ、セロリ、トマト、 キャベツ、いんげん	589	27	23.5
17 (金)	牛乳、ごはん、あじの香味焼き、 じゃがいもとごぼうのきんぴら、小松菜のみそ汁	牛乳、あじ、牛肉、厚揚げ、赤みそ、 白みそ、かつお節	米、三温糖、油、じゃがいも、 大豆油、白ごま、ごま油	しそ、長ねぎ、しょうが、ごぼう、 にんじん、こんにゃく、いんげん、 小松菜、しめじ	559	24.5	16.7
20 (月)	牛乳、春野菜のスパゲティ、コロコロサラダ、 アーサスコーン 【北中城中欠食】	牛乳、ベーコン、鶏肉、卵、アーサ、 チキンブイオン、青えんどう豆、 ひよこ豆、レッドキドニー大豆、ハム	スパゲティ、オリーブ油、マヨネーズ、 三温糖、小麦粉、バター、 グラニュー糖、ウージパウダー	にんじん、エリンギ、キャベツ、青豆、 アスパラガス、絹さや、竹の子、 にんにく、きゅうり、コーン、レモン	567	19.8	24
21 (火)	牛乳、山菜おこわ、鯖の西京焼き、千草和え、 若竹汁	牛乳、鶏肉、ポークブイオン、 さわら、白みそ、甘口白みそ、 糸けずり、わかめ、白かまぼこ、 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、ぜんまい、えのきたけ、 竹の子、ふき、木くらげ、にんじん、 ごぼう、しいたけ、小松菜、キャベツ、 もやし、竹の子、みつば	504	23.8	15.9
22 (水)	牛乳、もちきびごはん、からし菜炒め、 サバのシークワソースがけ、ゆし豆腐	牛乳、厚揚げ、ツナ、さば、ゆし豆腐、 赤みそ、白みそ、かつお節	米、もちきび、油、小麦粉、でん粉、 大豆油、三温糖	からし菜、キャベツ、にんじん、 もやし、シークワサー、レモン、 山東菜、ねぎ	628	28.5	22.9
23 (木)	牛乳、麦ごはん、親子丼、根菜汁、果物	牛乳、鶏肉、卵、かまぼこ、 かつお節、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、麦、油、三温糖、でん粉、 さつまいも	玉ねぎ、にんじん、小松菜、長ねぎ、 ごぼう、大根、れんこん、こんにゃく、 しいたけ、長ねぎ、くだもの	578	25.8	15.1
24 (金)	牛乳、バーガーパン、ハンバーグのパンソースがけ、 アスパラサラダ、キャベツとあさりのクリーム煮 【北中城小欠食】	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、 卵、チキンブイオン、ベーコン、 あさり、脱脂粉乳、鶏がら	バーガーパン、パン粉、でん粉、 パン、チキンブイオン、キャベツ、 マカロニ、小麦粉、油	玉ねぎ、にんにく、にんじん、パセリ、 パン缶、アスパラガス、きゅうり、 赤ピーマン、コーン、玉ねぎ、しめじ	652	27.6	25.4
27 (月)	牛乳、うっちゃんライス、魚のカラフル焼き、 春野菜のポトフ、チーズ、果物	牛乳、鶏肉、チキンブイオン、ホキ、 ウインナー、鶏がら、チーズ	米、油、マヨネーズ、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、小松菜、コーン、 マッシュルーム、赤ピーマン、 黄ピーマン、ピーマン、キャベツ、 アスパラガス、しめじ、果物	567	23	19.5
28 (火)	牛乳、ごはん、ヌンクー小、魚汁、 黒糖アガラサー 【島袋小欠食】	牛乳、豚肉、チキアギ、厚揚げ、 赤魚、豆腐、赤みそ、赤みそ、 かつお節	米、三温糖、油、小麦粉、黒糖	大根、にんじん、からし菜、しいたけ、 小松菜	613	26.8	16.9
30 (木)	牛乳、ごはん、回鍋肉、ニラ卵スープ、 ナッツと小魚のみつがらめ	牛乳、豚肉、赤みそ、卵、 絹ごし豆腐、かつお節、鶏がら、 大豆、カエリ	米、三温糖、油、ごま油、でん粉、 白ごま、アーモンド、カシューナッツ、 水あめ	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、 ピーマン、赤ピーマン、竹の子、 にんにく、にら、木くらげ、えのきたけ	625	27.6	22.6
					750	32.2	25.6



かわいい1年生をたくさん迎えて、新年度がスタートしました。学年が1つ上がって、少しずつ大きくなった子どもたちは、新生活への期待に胸をふくらませ、また不安もちょっぴり抱いていることでしょう。今年度も、もりもり食べて、元気いっぱい楽しい1年が過ごせるように、安全で安心なおいしい給食を届けます。また、おたよりなどで給食の様子を感じてもらえるようにしたいと思います。ご家庭でもたくさんの食の話が広がりますように。

きぞく正しい生活しよう!

新学期が始まりました。運動・食事・休養(睡眠)をきちんととって、規則正しい生活リズムをつくるよう心がけましょう。



早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べることから1日が始まるようになります。毎日の生活リズムが整いやすくなります。

学校給食7つの目標

学校給食は、学校での教育に欠くことのできないものです。学校で食育を行っていくための「生きた教材」として、給食時間ほもとより、授業などでも活用されています。

健やかで丈夫な体をつくるよ!

自然の豊かな恵み、いただくぬに感謝しよう!

育てる人、運ぶ人、作る人... みんなの力で食べられる。「ありがとう」のぬをもとろう!

未来に伝えるふるさとや伝統の食!

食事の大切さを知り、よい食べ方を身に付けよう!

マナーを守り、たすけおいで楽しくなごよ!

この1年で7つの星が全部光輝けるよう、給食室一同がんばります!

☆4月の学校行事☆

- 4月7日(火) 小中学校 始業式
中学校 入学式
- 4月8日(水) 小学校 入学式
- ※補食給食期間 9日(木)~10日(金)
- 4月20日(月) 北中城中 日曜参観代休
- 4月24日(金) 北中城小 春の遠足
- 4月28日(火) 島袋小 春の遠足

* 職員紹介 *



4月から、新しく職員となりました
安里 弘都 (あさと ひろと)
といします。
おいしい給食を作るので、いっぱい食べてください。これからよろしくお願ひします。