

# 4月給食だよ!!

欠食枚がある時は  
ほいにくあえ

料理とはいせんの  
参考にして下さい

給食時間に  
学習する内容

スのきの  
みぞ汁

ぼりぼりゴーヤー

もずくどん

はーやーの日

2024年(令和6年)  
国頭村学校給食センター  
TEL (0980) 41-2088

※ 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。  
※ 予定献立表(アレルギー表)も合  
わせてご覧ください。

月	火	水	木	金
8日 2年生～給食スタート キャバツのアーマンドサラダ オムライス用たまご オムライス(チキンライス) クチャップ クリームポトポトスープ 【昼キャバツ】	9日 安波1年生給食スタート とうもろこし お祝いイチャゼリー(安波1年のみ) 清見みかん(予定) 中華丼(麦ごはん) ぎょうざ 【食どいら字】	10日 辺土名・奥間・國中1年給食スタート 果物(もも缶) お祝いイチャゼリー(辺・奥間・中1年のみ) 型抜きチーズ スパゲティナポリタン 魚のシークワーサーやき スバゲティナポリタン 【きれいに手をあらおう】	11日 三月菓子 千切りイリチー アカマミごはん アーサ汁 【浜下(はまうり)】	12日 シークワーサーサラダ アーマンド ピザトースト レンズ豆スープ 【パン】
15日 国頭 マンゴーゼリー いのぶたカレー 青菜のソテー 【牛乳のたんぱく質】	16日 ごま菓子 マーミーチャーチャンブルー まのこど大根の汁 麦ごはん 豚肉のしょうがやき 【旬(しゅん)】	17日 奥みどりちんすこう もずく酢 沖縄風やきそば 沖繩風やきそば 【クワイナの日】	18日 アンダンスー 焼きのり ちくわの磯辺揚げ 麦ごはん ヨーグルト だいこんのみそ汁 【朝ごはん】	19日 奥・安波・安田欠食(満足) 国頭ごぼうサラダ ハレンシア オレンジ(予定) チキンのカレーやき コッパパン クリームスープ 【まめ】
22日 くのがひトーナツ 豚もずく丼 たけのこスープ 【麦ごはん】	23日 パパイヤチャンプルー 焼きししゃも フォーチージュシー 【フーチー(ぶもぎ)】	24日 ひじきの中華あえ ゆでたまご バナナケーキ 野菜ちゃんぽん風(めん)(汁) 【たのしい給食時間】	25日 納豆 ニユーサー(予定) さんびらごぼう 麦ごはん わかめのすまし汁 【海どう】	26日 ももバナナ スライスチーズ 豆腐のミートローフ ハーガーパン グリーンスープ 【生活/スムをどこのえよう】
29日 しょうわ 昭和の日	30日 大根のうっちゃん漬 うさんみ 御三味(豆腐、こんにゃく、昆布) ゆかりごはん 鶏のお汁 【清明祭(シーミー)】	<div data-bbox="1742 763 2126 1091" data-label="Complex-Block"> <p>「学校給食摂取基準」に基づき献立を作成しています。 「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事 で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められて います。 「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、 さまざまな食品や調理法を取り入れ、沖縄の行事食、郷土 料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施 します。楽しい学校生活がおくれるよう給食センターから 応援しています！</p> </div>		

## 学校給食について

調理員は健康  
チェックをし、  
身だしなみを  
整えて  
います。

野菜・果物は  
流水で3回  
以上洗い  
ます。

※食材に異物混入がないか  
もチェックします。

生で食べる  
ミニトマトや  
果物を除き、  
すべて加熱  
します。

※加熱した食品は、  
中心温度を測定します。

調理後2時間以内に  
喫食できるよう、  
時間を考えて  
調理します。

※今月は村上農園さんより豆腐の無償提供があります。子供たちへの食材提供ありがとうございます。

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他の調味料など
毎日	牛乳	牛乳	米、無圧パン麦、油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン	
8(月)	オムライス(チキンライス)	鶏肉	米、無圧パン麦、油		塩、こしょう、ケチヤップ、しょうゆ、鶏だし
	"(たまご)	オムライス用たまご(卵、大豆)			
	"(ケチヤップ)				ケチヤップ
	クリームミートボールスープ	ミートボール(牛、小麦、豚、鶏、大豆)、白いんげんパスタ、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	塩、こしょう、鶏だし、ホワイトソース(乳)、小麦、鶏
	キャベツのアーモンドサラダ	ツナフレーク	ノンエッグマヨネーズ、アーモンド	キャベツ、にんじん、きゅうり	ノンオイルドレッシング、ミートドレッシング、粒マスタード
	お祝いイチゴゼリー		お祝いイチゴゼリー(28品目なし)		
9(火)	中華丼(麦ごはん)		米、無圧パン麦		
	"(あんがけ)	豚肉、厚揚げ	さとう、油、ごま油、かたくり粉	だいこん、たまねぎ、ほくそい、にんじん、にんにく、卵、ヤングコーン、たけのこ、しいたけ、きくらげ、しょうが	しょうゆ、みりん、こしょう、塩、オイスターソース、チキンブイヨン
	ぎょうざ	ぎょうざ(小麦、大豆、鶏、豚)			
	とうもろこし			とうもろこし	
	清見みかん			清見みかん(予定)	
	お祝いイチゴゼリー		お祝いイチゴゼリー(28品目なし)		
10(水)	スパゲティナポリタン	ウインナー、豚肉	スパゲティ、さとう、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、トマト缶、にんにく	ケチヤップ、ウスターソース、塩、こしょう
	魚のシークワーサーやき	トガリメ(予定)	さとう、ごま	しょうが、シークワーサー果汁、とうもろこし	しょうゆ、みりん、酒
	チーズ	チーズ			
	黄桃			黄桃缶	
	お祝いイチゴゼリー		お祝いイチゴゼリー(28品目なし)		
11(木)	アガマミごはん	あずき	米、無圧パン麦、ごま	だいこん、きくらげ	塩、しょうゆ、酒、かつおだし、昆布だし
	アーサイ	とうふ、アーサイ		干切だいこん、にんじん、にら、こんにゃく、しょうが	しょうゆ、みりん、塩、ポークグライオン
	干切りのたぬ	豚肉、細切り昆布			ペーキングパウダー
	三月菓子	卵	さとう、油		
	ピザトースト	ペーロン、チーズ	小麦粉、さとう、油	たまねぎ、しめじ、ピーマン、コーン、パルメザン粉	ケチヤップ、ピザソース
	レンズ豆スープ	レンズ豆、パター、生クリーム	食パン	たまねぎ、だいこん、セロリ、にんじん、こまつな	塩、こしょう、鶏だし
	シークワーサーサラダ	ツナフレーク	オリーブ油、さとう、スパゲティ	キャベツ、きゅうり、にんじん、シークワーサー果汁	塩、しょうゆ、こしょう
	アーモンド		味付けアーモンド		
	ニューサマー			ニューサマーみかん(予定)	
	いのぶにカレー(麦ごはん)		米、無圧パン麦		
15(月)	"(カレー)	いのぶに、豚レバー、スキムミルク	小麦粉、バター、油、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン	酒、カレー粉(小麦、牛、鶏、大豆)、カレー粉、ウスターソース、塩、鶏だし、ウーゾパウダー
	青菜のソテー	豚肉	油	ほうれんそう、アスパラ、たまねぎ、しめじ、にんじん	塩、こしょう、しょうゆ
	国頭マンゴゼリー		さとう	パン缶、国頭冷凍マンゴ	アガー
	麦ごはん		米、無圧パン麦		
16(火)	まごこと大根の汁	油あげ、みそ		しめじ、しいたけ、こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし
	マミナーチヤンブルー	とうふ、ツナフレーク	油	もやし、にんじん、キャベツ、こまつな	しょうゆ、塩
	豚肉のしょうがやき	豚肉	さとう	おろししょうが、おろしにんにく	しょうゆ、酒、みりん
	ごま菓子		ごま、アーモンド、黒糖、水あめ		塩
	沖縄風やきそば	豚肉	沖縄そば、油	だいこん、キャベツ、にんじん、もやし、きくらげ、おろしにんにく、にら	しょうゆ、塩、ウスターソース
	国頭とうふのみぞ汁	とうふ、みそ		こまつな、だいこん、しいたけ	かつおだし
	もず(酢)	味付けもず(小麦、大豆)			
	麦ごはん		米、無圧パン麦		
18(木)	麦ごはん	糸かまぼこ	小麦粉、ラード、さとう	奥みどり(茶葉)	
	だいこんのみぞ汁	ちくわ、あおさ粉	小麦粉、ラード、さとう	だいこん、にんじん、こまつな、しいたけ	塩、しょうゆ、酒、みりん、かつおだし、昆布だし
	ちくわの磯辺揚げ	みそ、ツナフレーク	小麦粉、油		みりん
	アングラス	やきとり	さとう、油		
	やきとり	給食用ヨーグルト(乳)			
	ヨーグルト		ヨーグルト		
	コッパパン		コッパパン		
19(金)	クリームスープ	鶏肉、白ひんげんパスタ、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、セロリ、マッシュルーム	塩、こしょう、鶏だし
	チキンのカレーやき	鶏もも肉	さとう	おろししょうが、おろしにんにく	塩、こしょう、しょうゆ、カレー粉、パウチ粉、酒
	国頭こぼろサラダ	ツナフレーク	ノンエッグマヨネーズ、ねりごま、さとう	ごぼう、きゅうり、にんじん	しょうゆ
	オレンジ			パルシアオレンジ(予定)	
	もず(酢)		米、無圧パン麦		
22(月)	"(もずく)	もずく、豚ひき肉、大豆加工品、豚レバー	さとう、かたくり粉、油	にんじん、たまねぎ、こまつな、にんにく、コーン	しょうゆ、みりん、トウバンシヤン(大豆)、塩、こしょう、かつおだし
	たけのこスープ	豚肉	ごま油、かたくり粉	にんにく、たけのこ、きくらげ、長ねぎ、ほくそい	しょうゆ、塩、こしょう、鶏だし
	く(にがみどナツ)	く(にがみどナツ(国頭村富里菓子店)(小麦粉、全粒粉、タピオカ粉、ココナッツミルク、さとう、植物油、卵、食塩、膨脹剤)			
	フーチーバーシュー	豚肉、ちきあげ、細切り昆布	米、無圧パン麦、ラード	ごぼう、にんじん、フーチーバー(はもぎ)	しょうゆ、塩、かつおだし、豚だし
23(火)	島だいにんのみぞ汁	油あげ、みそ		こまつな、だいこん、しいたけ	かつおだし
	焼きししゃも	ししゃも			
	パルチーヤンブルー	とうふ、糸かけり	油	パルチーヤ、にんじん、にら	しょうゆ、塩
	野菜ちゃんぽん麺(めん)	豚肉、なると	中華めん、ごま油	きくらげ、にんじん、キャベツ、こまつな、コーン、ねぎ、しょうが	しょうゆ、塩、こしょう、鶏だし
24(水)	"(つ汁)	卵	ごま油、かたくり粉、油		
	ゆでたまご			にんじん、だいこん、ほうれんそう	
	ひしきの中華あえ	ひしき、しらす、ツナフレーク	ごま	からき粉、パナナ	和風ドレッシング(28品目なし)
	バナナケーキ	牛乳	小麦粉、ケーキミックス(小麦、乳、大豆)、さとう、バター、くるみ		ペーキングパウダー、塩
	麦ごはん		米、無圧パン麦		
25(木)	わかゆのみぞ汁	わかゆ、糸かまぼこ		だいこん、にんじん、こまつな、しいたけ	塩、しょうゆ、酒、みりん、かつおだし、昆布だし
	きんぴらごぼう	豚肉	さとう、ごま、ごま油、油	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、きくらげ	しょうゆ、みりん、塩
	納豆	たれつき納豆			
	ニューサマー			ニューサマーみかん(予定)	
	バーガーパン		バーガーパン		
26(金)	豆腐のミートローフ	鶏ひき肉、牛ひき肉、大豆加工品、とうふ	パン粉、さとう、かたくり粉	たまねぎ、ピーマン、コーン	塩、ナツメグ、こしょう、ケチヤップ、ウスターソース
	スライスチーズ	スライスチーズ			
	グリーンスープ	白ひんげんパスタ、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、バター	グリーンピース、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	塩、こしょう、鶏だし、ポークグライオン
	もも(バナナ)			黄桃缶、バナナ、シークワーサー果汁	
	ゆかりごはん		米、無圧パン麦		ゆかり粉
30(火)	鶏のお汁	鶏肉、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、こまつな	しょうゆ、塩、かつおだし
	御三味(揚げ豆腐)	とうふ	小麦粉、油		
	"(こんにゃく、昆布煮つけ)	結び昆布	さとう	こんにゃく	しょうゆ、みりん、かつおだし
	大根のつつちん漬		さとう	だいこん、とうもろこし、にんじん、うづらみ粉	塩、酢

※加工品はできるだけアレルギー28品目の表示をしています。揚げ油は連続して2・3回使用します。今月は村上農園さんより豆腐の無農薬提供があります。子供たちへの食材提供ありがとうございます。