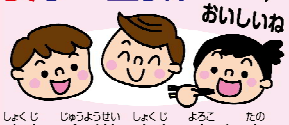
4月 給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

給食等を通して学び、身に付けたいこと（食育の視点）

食事の重要性



食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性

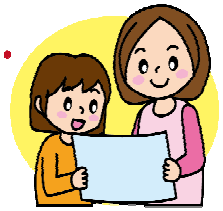
食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

出典：文部科学省「食に関する指導の手引－第二次改訂版－」（H31.3）

毎月、献立表を配布します。

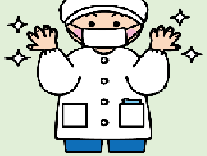


ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

目指せ！給食マスター

給食当番のお仕事編

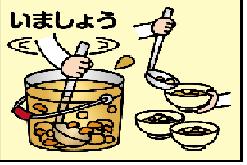
身だしなみを整えましょう



協力して準備をしましょう

1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう

汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう



当番以外の準備編

机の上はきれいに片付けましょう

換気をして空気を入れ替えましょう

手をせっけんできれいに洗いましょう

「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう

給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう

口をとじて、よくかんで食べましょう

立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう

時間内に食べ終わるようにしましょう

後片付け編

食べ終わったら、席で静かに待ちましょう

食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう

食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう

協力して後片付けをしましょう

令和5年4月　　予定献立表

南天 Okinawa株式会社

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	10日	11日	12日	13日	14日
こんだて	ひじきの五目炒め ホキ天玉揚げ（青さ入り） Ca強化ごはん　すまし汁	クーブイリチー きんぴら肉団子 Ca強化ごはん　白菜のみそ汁	パインゼリー うの花コロッケ クファジューシー　チムシンジ	５種の野菜入りメンチカツ 手作りふりかけ Ca強化ごはん　すきやき煮	カルフィッシュ かぼちゃ天ぷら あんかけ焼きそば　豆腐とわかめのスープ
あか	かつお節,チキアギ,ほしひじき,絹ごし豆腐,豚肉,ホキ天玉揚げ（青さ入り）	かつお節,きざみ昆布,チキアギ,豚肉,きんぴら肉団子	かつお節,ほしひじき,三枚肉,豚肉,豚レバー,白かまぼこ	かつお節,ちりめん,牛肉,糸けずり,沖縄豆腐	わかめ,豚肉,木綿豆腐,カルフィッシュ
き	調合油,精白米,カルシウム米,こんにゃく	調合油,精白米,カルシウム米,こんにゃく	調合油,パインゼリー,じゃがいも,精白米,カルシウム米,うの花コロッケ	調合油,精白米,カルシウム米,5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ,黒ごま,白ごま,糸こんにゃく,青のり,ゆかり	調合油,ごま油,中華めん
みどり	しいたけ,たまねぎ,にら,にんじん,もやし,小松菜	えのきたけ,たまねぎ,にんじん,ねぎ,はくさい	ごぼう,しいたけ,にんじん,ねぎ	たまねぎ,にんじん,はくさい,長ねぎ	しいたけ,たけのこ,たまねぎ,チンゲン菜,にんじん,はくさい,かぼちゃ天ぷら

	17日	18日	19日	20日	21日
こんだて	国産ミートハンバーグ ポークカレー　彩り温サラダ	ポークシューマイ チンヂャオロース Ca強化ごはん　わかめの中華スープ	鶏肉の照焼き 千切りイリチー Ca強化ごはん　豚汁	果物（パイン） 国産キャベツのメンチカツ チャーハン　鶏の肉団子スープ	いちごゼリー タコライス　チキンスープ
あか	とりささみチャンク,国産ミートハンバーグ,豚肉	わかめ,牛肉,鶏肉,国産ポークシューマイ	かつお節,豚肉,鶏肉	ちくわ,ポークランチョンミート,桜島とり肉だんご	スライスチーズ,鶏肉,合びき肉,大豆の華
き	調合油,精白米,カルシウム米,じゃがいも	調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,白ごま	調合油,精白米,カルシウム米,里芋,こんにゃく	ごま油,調合油,カルシウム米,精白米,国産キャベツのメンチカツ	調合油,精白米,カルシウム米,いちごゼリー
みどり	きゅうり,たまねぎ,にんじん,ピーマン,ブロッコリー,だいこん,スライス人参	しいたけ,たけのこ,たまねぎ,三色ピーマン,長ねぎ	にんじん,絹さや,千切り大根,だいこん,長ねぎ	たまねぎ,にんじん,パイン,パクチョイ,ピーマン,長ねぎ	キャベツ,セロリー,たまねぎ,トマトダイス,にんじん

	24日	25日	26日	27日	28日
こんだて	鶏肉のバーベキュー風味 いり豆腐 Ca強化ごはん　なめこのみそ汁	レモンティー ビッグ肉団子 クリームスパゲッティー　マリネ風サラダ	中華炒め 国産豚肉コロッケ Ca強化ごはん　コーンスープ	きんぴらごぼう 魚のシークワーサーソースかけ Ca強化ごはん　沖縄風みそ汁	八宝菜 春巻き Ca強化ごはん　ワンタンスープ
あか	かつお節,鶏肉,木綿豆腐	無塩漬ベーコン,とりささみチャンク,ビッグ肉団子	豚肉	かつお節,ポークランチョンミート,赤魚,沖縄豆腐	鶏肉,豚肉
き	調合油,精白米,カルシウム米	調合油,スパゲティ,レモンティー	調合油,精白米,カルシウム米,クリームコーン,国産豚肉コロッケ,スイートコーン	調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,白ごま,こんにゃく	調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,冷凍ワンタン,おいしい春巻き
みどり	えのきたけ,しいたけ,にんじん,ねぎ,絹さや,なめこ	カリフラワー,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,ほうれん草,黄パプリカ,赤パプリカ	きくらげ,たけのこ,たまねぎ,にんじん,三色ピーマン,ピーマン	ごぼう,たまねぎ,とうがん,にんじん,三色ピーマン,ほうれん草,絹さや	きくらげ,しいたけ,たけのこ,ちんげん菜,にら,にんじん,はくさい

※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。

令和5年4月　　献立表（アレルギー）

南天Okinawa株式会社

1.予定献立表（アレルギー詳細）は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務　7品目	表示の推奨　21品目
卵　乳　小麦　ソバ　落花生　エビ　カニ	アワビ　イカ　イクラ　オレンジ　キウイ　牛肉　クルミ　サケ　サバ　大豆　鶏肉　バナナ　豚肉　マツタケ モモ　山芋　リンゴ　ゼラチン　カシューナッツ　ゴマ　アーモンド

※海藻類（モズク・アーサ・シラス）は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。
※アサリには、カニが共生しています。
※鶏がらには、微量に鶏卵が含まれるため卵の表示をしています。
※揚げ油に使用する油は、3回程度　同一の油を使用しています。（※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。）
※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品の
　アレルギー物質が微量に混入してしまうことがあります。
　これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawaまでお問合せ下さい。

日付		食材名	調味料
10(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ホキ天玉揚げ（青さ入り）	ホキ天玉揚げ 青さ入り(小麦・大豆)、調合油	
	ひじきの五目炒め	豚肉、ほしひじき、にんじん、こんにゃく、もやし、チキアギ、にら、調合油、かつお節	しょうゆ（小麦、大豆）、本みりん、三温糖、料理酒、シママース
	すまし汁	絹ごし豆腐（大豆）、小松菜、たまねぎ、しいたけ、かつお節	シママース、おろししょうが、うすくちしょうゆ（小麦、大豆）、料理酒
11(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	きんぴら肉団子	きんぴら肉団子(大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま)	
	クーブイリチー	きざみ昆布、豚肉、こんにゃく、にんじん、チキアギ、かつお節、調合油	しょうゆ（小麦、大豆）、本みりん、料理酒、三温糖
	白菜のみそ汁	はくさい、豚肉、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、かつお節	白みそ（大豆）、赤みそ（大豆）
12(水)	クファジューシー	精白米、三枚肉（豚肉）、白かまぼこ、ごぼう、にんじん、しいたけ、ほしひじき、ねぎ、かつお節、調合油、カルシウム米	しょうゆ（小麦、大豆）、料理酒、シママース、本みりん、三温糖
	うの花コロッケ	うの花コロッケ(小麦、大豆)、調合油	
	チムシンジ	豚肉、豚レバー（豚肉）、じゃがいも、にんじん、かつお節	料理酒、白みそ（大豆）,おろしにんにく、おろししょうが
	パインゼリー	パインゼリー	
13(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	5種の野菜入りメンチカツ	5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ(小麦、大豆、豚肉)、調合油	
	すきやき煮	牛肉、沖縄豆腐（大豆）、糸こんにゃく、にんじん、はくさい、たまねぎ、長ねぎ、調合油、かつお節	料理酒、しょうゆ（小麦、大豆）、本みりん、三温糖
	手作りふりかけ	ちりめん、青のり、白ごま、黒ごま、ゆかり、糸けずり	三温糖、しょうゆ（小麦、大豆）、シママース
14(金)	あんかけ焼きそば	中華めん（小麦）、豚肉、はくさい、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ごま油、調合油	おろししょうが、料理酒、中華ベース・八宝菜（小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、魚貝）、しょうゆ（小麦、大豆）、三温糖、シママース、オイスターソース（大豆、魚介類）、かたくり粉、チキンガラスープ(鶏肉)、料理
	かぼちゃ天ぷら	かぼちゃ天ぷら(小麦)、調合油	
	豆腐とわかめのスープ	わかめ、木綿豆腐（大豆）、たまねぎ、しいたけ、ごま油	シママース、しょうゆ（小麦、大豆）、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
	カルフィッシュ	カルフィッシュ	
17(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ポークカレー	豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ピーマン、調合油	おろしにんにく、カレーフレーク(小麦)、乳なしマーガリン（大豆）、小麦粉（小麦）、カレー粉、しょうゆ（小麦、大豆）、ウスターソース（大豆、りんご）、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
	国産ミートハンバーグ	国産ミートハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	
	彩り温サラダ	ブロッコリー、だいこん、きゅうり、とりささみチャンク（鶏肉）、スライス人参	ドレッシングかんきつ、シママース
18(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	チンヂャオロース	牛肉、たまねぎ、たけのこ、三色ピーマン、調合油、ごま油	料理酒、三温糖、オイスターソース（大豆、魚介類）、しょうゆ（小麦、大豆）、おろししょうが、おろしにんにく、かたくり粉、シママース
	ポークシューマイ	国産ポークシューマイ(豚肉、小麦)	
	わかめの中華スープ	鶏肉、たまねぎ、わかめ、しいたけ、長ねぎ、白ごま	シママース、うすくちしょうゆ（小麦、大豆）、チキンガラスープ(鶏肉)
19(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	千切りイリチー	千切り大根、にんじん、豚肉、絹さや、かつお節、調合油	しょうゆ（小麦、大豆）、三温糖、本みりん、シママース
	鶏肉の照焼き	鶏肉の照焼き(小麦、大豆)	
	豚汁	豚肉、にんじん、だいこん、里芋、長ねぎ、こんにゃく、かつお節	白みそ（大豆）,赤みそ（大豆）
20(木)	チャーハン	精白米、カルシウム米、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ、ごま油(ごま)、調合油	こいくちしょうゆ（小麦、大豆）、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、シママース
	国産キャベツのメンチカツ	国産キャベツのメンチカツ(小麦、豚肉、鶏肉、大豆)、調合油	
	鶏の肉団子スープ	桜島どり肉だんご（小麦・大豆・鶏肉）、たまねぎ、パクチョイ、ちくわ	料理酒、シママース、こしょう、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、三温糖
	果物（パイン）	パイン	
21(金)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	タコライス	合びき肉（豚肉、牛肉）、大豆の華、たまねぎ、にんじん、トマトダイス、調合油、キャベツ、スライスチーズ(乳)	パプリカパウダー、チリパウダー、ケチャップ、しょうゆ（小麦、大豆）、シママース、三温糖、おろしにんにく、おろししょうが、ウスターソース
	チキンスープ	鶏肉、たまねぎ、セロリー、調合油	ホワイトルウ(小麦、豚肉)、小麦粉（小麦）、乳なしマーガリン（大豆）、シママース、三温糖、こしょう、チキンガラスープ［鶏肉］
	パインゼリー	パインゼリー	
24(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	いり豆腐	木綿豆腐（大豆）、鶏ひき肉、にんじん、絹さや、しいたけ、調合油、かつお節	三温糖、しょうゆ（小麦、大豆）、シママース
	鶏肉のバーベキュー風味	鶏肉	バーベキューソース(小麦、大豆)
	なめこのみそ汁	なめこ、えのきたけ、ねぎ、かつお節	白みそ（大豆）、赤みそ（大豆）
25(火)	クリームスパゲティー	スパゲティ（小麦）、無塩漬ベーコン（豚肉）、ほうれん草、たまねぎ、黄パプリカ、調合油	シママース、ホワイトルウ(小麦、豚肉)、おろしにんにく、こしょう、チキンガラスープ(鶏肉)
	ビッグ肉団子	ビッグ肉団子(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご)	
	マリネ風サラダ	キャベツ、カリフラワー、たまねぎ、きゅうり、とりささみチャンク（鶏肉）、赤パプリカ	三温糖、シママース、マリネドレッシング(大豆、りんご)
	レモンティー	リプトンレモンティー	
26(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	国産豚肉コロッケ	国産豚肉コロッケ(小麦、大豆、豚肉)、調合油	
	中華炒め	ピーマン、三色ピーマン、豚肉、たけのこ、にんじん、きくらげ、調合油	おろししょうが、しょうゆ（小麦、大豆）、オイスターソース（大豆、魚介類）、シママース、料理酒、かたくり粉、三温糖
	コーンスープ	クリームコーン、スイートコーン、たまねぎ	シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、かたくり粉、パセリ、三温糖
27(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	魚のシークワーサーソースかけ	赤魚、たまねぎ、三色ピーマン、シークヮーサー（果汁）	シママース、こしょう、穀物酢(小麦)、しょうゆ（小麦、大豆）、三温糖、かたくり粉
	きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、絹さや、こんにゃく、白ごま、調合油、ごま油	穀物酢（小麦）、三温糖、うすくちしょうゆ（小麦、大豆）、シママース、料理酒、本みりん
	沖縄風みそ汁	とうがん、にんじん、ほうれん草、沖縄豆腐（大豆）、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、かつお節	白みそ（大豆）
28(金)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	八宝菜	豚肉、しいたけ、きくらげ、にんじん、たけのこ、はくさい、ちんげん菜、ごま油、調合油	おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ（小麦、大豆）、中華ベース・八宝菜（小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、魚貝）、オイスターソース（大豆、魚介類）、三温糖、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、かたくり粉
	春巻き	おいしい春巻き(小麦、豚肉、大豆)、調合油	
	ワンタンスープ	鶏肉、冷凍ワンタン(小麦、大豆、豚肉、ごま)、にんじん、にら	シママース、うすくちしょうゆ（小麦、大豆）、おろししょうが、チキンガラスープ(鶏肉)

食材産地一覧表

令和　5 年　4 月　　※出荷状況、天候等により変更する場合もございます。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分	しめじ	福岡
押し麦	福井、富山、石川	わかめ	中国
鶏卵	沖縄	椎茸	大分、中国
		ひじき	韓国
豚レバー	沖縄	昆布	北海道
牛肉	カナダ、ポーランド、オーストラリア	グリーンピース	ニュージーランド
豚肉	デンマーク、スペイン	えのきたけ	長崎、宮崎、他
鶏肉	ブラジル	生アーサ	沖縄
ベーコン	沖縄	たけのこ	中国
ポーク	カナダ、国産、他	きくらげ	中国
ささみチャンク	国産、他	春雨	中国
玉ねぎ	北海道、他	切干大根	鹿児島
じゃがいも	北海道、他	なめこ	長崎
にんじん	長崎、沖縄、中国、他	大豆の華	アメリカ
大根	九州、他	豆腐	沖縄
ブロッコリー	エクアドル	油揚げ	沖縄
キャベツ	鹿児島、宮崎、他	湿麩	アメリカ、カナダ
白菜	鹿児島、宮崎、他	マカロニ	アメリカ、カナダ
とうがん	沖縄　他		
ほうれん草	九州、高知、他	白かまぼこ	沖縄、他
小松菜	九州、他	ちくわ	沖縄、他
パクチョイ	沖縄	なると	沖縄、他
きゅうり	沖縄、宮崎、熊本、佐賀、他	こんにゃく	沖縄
里芋	大分、宮崎、鹿児島、熊本	しらたき	沖縄
ねぎ	福岡、大分、他	チキアギ	沖縄
長ねぎ	栃木、関東、他	かつお節	鹿児島
もやし	沖縄	煮豆	沖縄
ピーマン	沖縄、九州、茨城、他	Ca強化米	岡山
カボチャ	メキシコ、ニュージーランド	さば	ノルウェー
ごぼう	台湾	ホキ	ニュージーランド
スイートコーン	タイ	しらす	インドネシア
にら	高知、九州、他	赤魚	福島
絹さや	グァテマラ		
三色ピーマン	中国	黄桃	南アフリカ
赤パプリカ	韓国、他	りんご	長野、青森
黄パプリカ	韓国、他	オレンジ	アメリカ、オーストラリア
セロリー	静岡、沖縄、アメリカ他	みかん	九州、和歌山、他
はくさい	鹿児島、宮崎、他	パイン	フィリピン