

# 4月食育だより



ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願い致します。



## 学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



### 学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p><b>2</b> 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p><b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p><b>4</b> 自然の恩恵の理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p><b>5</b> 食生活が多くなるときの労働に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

### ご家庭へのお願い

給食では旬の食材を取り入れていますが、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



## 給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気を付けることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



### 給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

### 給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

<input type="checkbox"/> 髪の毛が出ていませんか?	<input type="checkbox"/> 爪は短く切っていますか?
<input type="checkbox"/> マスクから鼻と口が出ていませんか?	<input type="checkbox"/> 手をきれいに洗いましたか?
<input type="checkbox"/> 給食着は清潔ですか?	<input type="checkbox"/> 体調は悪くないですか?

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

### 給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

<p>よい姿勢で食べる。</p>	<p>食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。</p>	<p>食事にふさわしい話をする。</p>	<p>食器は大切に使う。</p>
------------------	------------------------------	----------------------	------------------



令和7年4月

## 献立表(アレルギー)

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 8品目	表示の推奨 20品目
卵 乳 小麦 ソバ 落花生 エビ カニ クルミ	アワビ イカ イクラ オレンジ キウイ 牛肉 サケ サバ 大豆 鶏肉 バナナ 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 豚肉 マカダミアナッツ

※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。

※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	こんだて	食材名	調味料
7(月) 	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ハヤシライス	豚肉、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、にんじん、調合油	ハヤシルウ(小麦、大豆、牛肉)、ケチャップ、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、ウスターソース(りんご)、三温糖、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
	大根の和え物	だいこん、にんじん、きゅうり、糸かつお	三温糖、らっきょう酢(大豆)、シママース、しょうゆ(小麦、大豆)
	果物(オレンジ)	オレンジ	
8(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ちくわの磯辺天ぷら	ちくわ磯辺天ぷら(小麦、大豆)、調合油	
	パパイヤイリチー	パパイヤ、にんじん、豚肉、にら、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース
	中味汁	中身、豚肉、こんにゃく、しいたけ、ねぎ、かつお節	おろししょうが、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、シママース
10(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	マーボー大根丼	だいこん、木綿豆腐(大豆)、豚肉、水戻し大豆ミンチ(大豆)、たまねぎ、赤ピーマン、ねぎ、調合油、ごま油(ごま)	おろししょうが、おろしにんにく、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、料理酒、かたくり粉、豆ばん醬、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、オイスターソース(大豆、魚介類)、シママース
	彩り中華サラダ	もやし、きゅうり、にんじん、とりささみチャンク(鶏肉)、スイートコーン	韓国ナムルドレッシング(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)
	ポークシューマイ	国産ポークシューマイ(豚肉、小麦)	
11(金)	わかめごはん	精白米、カルシウム米、炊き込みわかめ	
	人参シリシリ	にんじん、たまねぎ、ツナフレーク、にら、スイートコーン、調合油	シママース、しょうゆ(小麦、大豆)
	国産ささみカツ	国産ささみカツ(鶏肉、小麦、大豆)、調合油	
	白菜のみそ汁	はくさい、豚肉、たまねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
14(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	さばのシークワサーソースがけ	サバ、調合油、シークワサー、三色ピーマン	シママース、こしょう、小麦粉(小麦)、三温糖、みりん、しょうゆ(小麦、大豆)、穀物酢(小麦)、かたくり粉
	五目きんぴら	豚肉、ごぼう、にんじん、赤ピーマン、切こんにゃく、絹さや、白ごま、調合油、ごま油(ごま)	穀物酢(小麦)、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、みりん
	すまし汁	小松菜、たまねぎ、なると、長ねぎ、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)
15(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	スタミナ丼	合びき肉(豚肉、牛肉)、水戻し大豆ミンチ(大豆)、たまねぎ、ねぎ、三色ピーマン、にんじん、ごま油(ごま)	おろしにんにく、おろししょうが、豆ばん醬、しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、みりん、三温糖、シママース
	さつま汁	さつまいも、ごぼう、豚肉、ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
	果物(りんご)	りんご	三温糖
16(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	
	ブロッコリーソテー	ブロッコリー、カリフラワー、無塩漬ベーコン(豚肉)、しめじ、赤パプリカ、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、こしょう、三温糖
	ABCマカロニスープ	ABCマカロニ(小麦)、鶏肉、たまねぎ、にんじん、セロリー	シママース、こしょう、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
17(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ハンバーグの大根おろしソースかけ	国産豆腐のハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)、だいこん	おろししょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、みりん、穀物酢(小麦)、かたくり粉、シママース
	ほうれん草炒め	ほうれん草、にんじん、しめじ、もやし、無塩漬ウインナーソーセージ(豚肉)、スイートコーン、調合油	シママース、こしょう、かたくり粉
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも、豚肉、たまねぎ、ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
18(金)	炊き込みチャーハン	精白米、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、たまねぎ、にんじん、三色ピーマン、長ねぎ、ごま油(ごま)、調合油	おろしにんにく、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、三温糖
	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	
	鶏と野菜のスープ	桜島どり肉だんご(小麦、大豆、鶏肉)、たまねぎ、小松菜、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
	大根のあえもの	だいこん、きゅうり、にんじん	カンタン酢(りんご)、三温糖、シママース
21(月) 	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、いんげん、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、みりん、シママース
	いわし生姜煮	いわし生姜煮(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)
22(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	チンチャオロース	豚肉、たまねぎ、たけのこ、三色ピーマン、青ピーマン、調合油、ごま油(ごま)	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
	中華ポテト	中華ポテト	
	わかめの中華スープ	鶏肉、たまねぎ、にんじん、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)

23(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	チキンカレー	鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、調合油	おろしにんにく、シママース、ウスターソース(りんご)、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、カレー粉、プルーンピューレ、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、マドラスカレー(小麦、りんご)、カレールウ(小麦、鶏肉、牛肉、大豆)
	チキンナゲット	チキンナゲット(鶏肉、大豆)	
	フルーツ杏仁	豆乳ゼリー・杏仁風味(大豆)、黄桃(もも)、パイン、みかん	ポッカレモン
24(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	肉じゃが	じゃがいも、豚肉、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、グリーンピース、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、みりん、三温糖、シママース
	青菜の和え物	小松菜、ブロッコリー、スイートコーン、きゅうり、ツナフレーク	野菜いっぱい和風ドレッシング(小麦、大豆、豚肉、鶏肉、りんご)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
	油みそ	調合油、ツナフレーク	赤みそ(大豆)、三温糖、おろししょうが、料理酒、みりん
28(月)	ジャージャー麺	ゆでラーメン(小麦)、豚肉、水戻し大豆ミンチ(大豆)、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、調合油、ごま油(ごま)	料理酒、おろししょうが、おろしにんにく、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、料理酒、かたくり粉、豆ばん醬、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、オイスターソース(大豆、魚介類)
	コーンと大豆のメンチカツ	コーンと大豆のメンチカツ(鶏肉、豚肉、大豆)、調合油	
	春雨サラダ	緑豆はるさめ、きゅうり、もやし、にんじん、とりささみチャンク(鶏肉)	香りごまドレッシング(ごま)
30(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	豚肉の生姜炒め	豚肉、たまねぎ、ピーマン、三色ピーマン、にんじん、調合油	おろししょうが、三温糖、シママース、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、料理酒
	かぼちゃとさつまいものコロッケ	かぼちゃとさつまいものコロッケ(小麦、豚肉、大豆)、調合油	
	もずくのみそ汁	もずく、たまねぎ、沖縄豆腐(大豆)、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)

# 食材産地一覧表

令和 7 年 4 月

※出荷状況、天候等により変更する場合があります。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分、山口	さつまいも	鹿児島、他
押し麦	福井、富山、石川	しめじ	福岡、他
		グリーンピース	ニュージーランド、他
鶏卵	沖縄	グリーンアスパラ	チリ、ペルー
牛肉	カナダ、オーストラリア、他	さといも	九州、他
豚肉	デンマーク、スペイン、他	ブロッコリー	エクアドル
鶏肉	ブラジル	三色ピーマン	中国
無塩漬ベーコン	沖縄	たけのこ	熊本、鹿児島、他
無塩漬ウィンナー	沖縄	カリフラワー	エクアドル
ポークランチョンミート	沖縄	絹さや	グアテマラ
無塩漬コンビーフハッシュ	オーストラリア、ニュージーランド 他	千切り大根	鹿児島
ゴーヤ	沖縄、他	こんにゃく	沖縄
へちま	沖縄	麩	アメリカ、カナダ
玉ねぎ	北海道、九州、他	わかめ	韓国
じゃがいも	北海道、長崎、他	ひじき	韓国
にんじん	中国	昆布	北海道
大根	鹿児島、北海道、他	椎茸	中国
ほうれん草	九州、他	かつお節	鹿児島
とうがん	沖縄、鹿児島、宮崎、他	豆腐	沖縄
ごぼう	青森、台湾、他	もずく	沖縄
からしな	沖縄、他	ミックスビーンズ	メキシコ、ニュージーランド、アメリカ
もやし	沖縄、九州、他	ひよこ豆	カナダ、他
セロリー	沖縄、他	白かまぼこ	タイ、アメリカ
白菜	九州、他	チキアギ	沖縄
キャベツ	沖縄、長崎、宮崎、他	なると	タイ、アメリカ
きゅうり	沖縄、九州、他	ちくわ	タイ
グリーンピース	ニュージーランド	グルクン	ベトナム、他
チンゲン菜	九州、他	さば	ノルウェー、他
小松菜	沖縄、九州、他	赤魚	ノルウェー、アメリカ、ロシア
スイートコーン	タイ	いわし	青森、北海道、他
にら	高知、九州、他	バサ	ベトナム
ねぎ	福岡、大分、他	ほき	ニュージーランド、他
長ねぎ	九州、関東、他	アーサ	沖縄
ピーマン	沖縄、九州、茨城、他		
赤パプリカ	韓国、他	バナナ	フィリピン
パクチョイ	沖縄	みかん	九州、愛媛、和歌山、他
きくらげ	中国	オレンジ	アメリカ、オーストラリア、他
かぼちゃ	北海道、他	りんご	長野、青森、他