

# 4月給食だよ!

うるま市立学校給食センター第二調理場

TEL 973-1112 FAX 973-1303

〜栄養目標〜

こんだて名や食品名を知ろう

ご入学おめでとうございます。1年生は4月9日～13（火）までは補食給食、14（水）から完全給食が始まります。これから学校給食を通して、いろいろな食材や料理に出会い、食べ物の名前を知ったり、旬の食材の味を感じたり、たくさんの食の体験ができることと思います。

今年度も感染予防対策をとりながらの給食時間となりますが、子ども達が食を楽しみながら、安心して給食を食べることができるように衛生管理を徹底し、心を込めて給食作りに努めます。よろしくお願いいたします。



## 補食給食について

4月9日（金）～13（火）の3日間は、給食を食べる時間が早く、補食給食になります。この期間中は、給食の品数を少なくし、給食の準備・片づけの仕方やパンの袋の開け方などを教えていきます。補食給食期間中は、お子さんが学校から戻りましたら、おやつ等の配慮をお願いいたします。

## 今日の給食どうだった?



献立表を活用し、給食を話題にさせていただきたいと思います。「苦手なものが食べられた」「知らないものがでた」などの会話から、家庭での食育につながります。また、気になること等がございましたら、給食センター第二調理場までお気軽に連絡、相談ください。

今年度より、アレルギーの表示の仕方に変更があります。ご確認ください。

今年度より、アレルギーの過剰表示を避けるため、献立表のアレルギーは、表示義務・表示推奨28品目のみの表示となります。海藻類（もずく等）・小魚（チリメン等）・二枚貝（あさり等）の「えび・かに」の表示や、それらを含む加工商品に記載されていないアレルギーの表示がなくなります。



【変更前】 例：もずく（えび・かに） → 【変更後】 例：もずく

## アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。

アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類（もずく等）・小魚（チリメン等）・二枚貝（あさり等）は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。

★コンタミネーション（食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること）については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★給食では、「榎ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。

★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。

★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	---------

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
～ 入 学 式 ～						
9日 (金)	牛乳		牛乳			
	もちぎびごはん	精白米 もちぎび				
	ポークシュウマイ		国産ポークシューマイ (小麦・豚)			
	やさしいふりかけ			やさしいふりかけ		
	国産ももゼリー	国産ももゼリー (もも)				
12日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	いわしの生姜煮		いわし生姜煮 (小麦・大豆)			
	さつまポテト	さつまポテト				
13日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッパン	コッパン (小麦・大豆・乳)				
	スティックドック		スティックドック (小麦・大豆・牛・鶏・豚)			
	くだもの			いちご (予定)		
14日 (水)	牛乳		牛乳			
	沖縄そば (麺)	沖縄そば (小麦)				
	沖縄そば (汁)		豚肉 かまぼこ (大豆)	生姜 ねぎ 椎茸	花かつお ポークフィヨン (鶏・豚) 醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす シママース	
	紅芋ゴマ団子	紅いも団子 (ごま) 大豆油				
	フーイリチー	湿麩 (小麦) こめ油	ツナフレーク	もやし 小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 579 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 16.5 g	炭水化物 78.7 g	
揚①大豆						
15日 (木)	牛乳		牛乳			
	キム高ごはん	精白米 ごま サラダ油 (大豆) ごま油	豚肉 大豆	白菜キムチ (大豆) 高菜漬 (大豆) 人参 木くらげ ねぎ にんにく 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお	
	厚揚げの香味ソースがけ	ごま油 三温糖	厚揚げ (大豆)	長ねぎ 生姜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) 酒	
	野菜の彩り和え	三温糖 ごま油	ちくわ ツナフレーク	キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー コーン	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 586 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 22.4 g	炭水化物 68.5 g	
16日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦				
	もずく丼 (具)		こめ油 三温糖 でん粉	もずく 豚肉 そぼろ大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす
	沖縄風みそ汁		卵 豚肉 豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	白菜 大根 人参 えのき茸	花かつお	
	レンコン入り平つくね		レンコン入り平つくね (小麦・大豆・鶏)			
	くだもの			オレンジ (予定)		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 593 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 16.5 g	炭水化物 84.8 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
19日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	わかめのすまし汁		わかめ 豆腐(大豆)	大根 人参 えのき茸 ねぎ	醤油(小麦・大豆) み りん 花かつお ぬち まーす	
	サバのねぎみそかけ	でん粉 三温糖	さば 赤みそ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	生姜 ねぎ	みりん 花かつお	
	カミカミ炒め	こめ油 ごま	ツナフレーク	人参 ごぼう キャベツ いんげん 生姜 木くら げ こんにゃく	醤油(小麦・大豆) み りん 酒 ぬちまーす	
	くだもの			清見みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 627 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 20.9 g	炭水化物 81.5 g	
20日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	麦入り中華スープ	おし麦	鶏肉 絹ごし豆腐(大 豆) 卵	人参 チンゲン菜 長ね ぎ 椎茸	チキンブイヨン(鶏) 鶏がら(鶏・卵) 醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬ ちまーす	
	中華春巻	大豆油	中華春巻Q(小麦・大 豆・鶏・セラチン・こ ま)			
	ごぼうのチンジャオロース	ごま ごま油 でん粉 こめ油	豚肉	ごぼう ピーマン 赤 ピーマン 人参 たけの こ 木くらげ にんにく	ぬちまーす 醤油(小 麦・大豆) 酒 オイス ターソース	
	くだもの			ぶどう(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 604 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 16.9 g	炭水化物 88.1 g	
21日 (水)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	黒糖パン(小麦・大豆・乳)				
	肉団子入り野菜スープ	こめ油	ミートボール(小麦・ 牛・豚・鶏・大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー しめじ グリ ンピース	醤油(小麦・大豆) ぬ ちまーす こしょう 豚 骨 ローリエ シママー ス チキンブイヨン (鶏)	
	魚のマスタード焼き		ホキ	玉ねぎ 赤パプリカ パ セリ	エッグケアマヨネーズ (大豆) マスタード	
	マッシュポテト	じゃがいも マーガリン (乳・大豆)	チーズ(乳) 脱脂粉乳	コーン	ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 681 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 26.7 g	炭水化物 75.4 g	
22日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	鶏肉と野菜の煮つけ	じゃがいも 三温糖 こ め油	鶏肉 厚揚げ(大豆) かまぼこ 昆布	にんにく 生姜 大根 人参 玉ねぎ 椎茸 い んげん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	県産厚焼きたまご	県産厚焼きたまご(卵・ 小麦・大豆)				
	油みそ	三温糖 こめ油	赤みそ(大豆) 麦みそ (大豆) 豚肉	ねぎ	酒	
	焼きのり		焼きのり			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 641 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 16.8 g	炭水化物 96.8 g	

揚げ油  
大豆  
ごま

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
23日 (金)	牛乳		牛乳			揚③ 小麦 大豆 鶏 ゼラチン ごま
	うちんライス	精白米 サラダ油(大豆)	鶏肉	人参 玉ねぎ しめじ コーン ピーマン 木くらげ	チキンブイヨン(鶏) 花かつお 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ターメリック カレー粉 ぬちまーす	
	魚のアーモンドフライ	パン粉(小麦・大豆) アーモンド 小麦粉 大豆油	ホキ		シママース こしょう	
	鉄骨サラダ	三温糖 ごま油	大豆 ひじき ちくわ	人参 大根 キャベツ きゅうり シークワーサー果汁	醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	ブルーン			ブルーン		
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>※</sup> - 617 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 17.9 g	炭水化物 84.3 g	
26日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦				
	チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 豚レバー そぼろ 大豆 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ	カレールウ(小麦・大豆・鶏・豚・牛) カレー粉 チャツネ(りんご) ウスターソース ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚)	
	枝豆			枝豆(大豆)	シママース	
	フルーツナタデココ			みかん バイン もも ナタデココ		
一食当たりの栄養価	1杯 <sup>※</sup> - 679 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 17.2 g	炭水化物 102.5 g		
27日 (火)	牛乳		牛乳			揚④ 小麦 大豆 鶏 ゼラチン ごま アーモンド
	たけのご飯	精白米 無圧パン麦 サラダ油(大豆)	鶏肉 油揚げ(大豆) 大豆	人参 椎茸 たけのこ ねぎ	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす シママース ポークブイヨン(鶏・豚)	
	きびなごの唐揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油	きびなご		シママース こしょう	
	ちくわと野菜の和え物	ごま油 三温糖	ちくわ 糸けずり	人参 もやし キャベツ 小松菜 きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	学給アーモンド	アーモンド				
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>※</sup> - 606 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 22.7 g	炭水化物 70.1 g	
28日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	豚汁		豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	花かつお	
	さばのゆず酢かけ	三温糖 でん粉	さば	ゆずの皮	酢(小麦) ぬちまーす	
	もやしとにんにく芽炒め	三温糖 こめ油	ベーコン(豚)	にんにくの芽 もやし 玉ねぎ 人参 木くらげ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす オイスターソース こしょう	
	くだもの			オレンジ(予定)		
一食当たりの栄養価	1杯 <sup>※</sup> - 659 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 23.7 g	炭水化物 82.8 g		
30日 (金)	牛乳		牛乳			
	きのこトマトのスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	そぼろ大豆 ベーコン (豚)	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ エリンギ マッシュルーム 木くらげ トマト 生姜 にんにく	トマトソース(大豆) ケチャップ デミグラス ソース(小麦・鶏) ウスターソース ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚)	
	ミートボール		肉団子(大豆・鶏・豚)			
	ブロッコリーサラダ		鶏ささみチャンク(鶏)	ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参 コーン	コーンクリームドレッシング ぬちまーす	
	プリン		明治プリン(乳・卵・大豆)			
一食当たりの栄養価	1杯 <sup>※</sup> - 619 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 22.7 g	炭水化物 75.1 g		