

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

進級おめでとございます。今年度もみなさんの成長を給食センターから応援していきます。引き続き感染予防対策をとりながらの給食時間となりますが、皆さん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。

学校給食の役割

今年度もよろしくお祈いします。



えいよう 栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



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ひます。「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、質問等、気になることがございましたら、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。ご確認をお願いします。

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・かにか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、「榊ぬちまーす」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		
8日 (木)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	精白米 黒米				
	中身汁		豚肉 中身	椎茸 ねぎ 生姜 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酒 花かつお 豚骨	
	魚の白みそ焼き	三温糖	ホキ 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)		酒 みりん	
	クーブイリチー	ごめ油	豚肉 昆布 白かまぼこ(大豆)	切干大根 人参 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす	
	お祝いデザート	フレンスクレープ(大豆)				
	一食当たりの栄養価	I礼* - 698 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 22 g	炭水化物 89.3 g	
9日 (金)	牛乳		牛乳			
	もちぎびごはん	精白米 もちぎび				
	麻婆冬瓜	三温糖 でん粉 ごま油 ごめ油	豚肉 豚レバー そぼろ 大豆 豆腐(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏) 赤みそ(大豆)	にんにく 生姜 冬瓜 人参 玉ねぎ 竹の子 あお豆(大豆) 椎茸	ケチャップ テンメンジャン(大豆・小麦) 豆板醤(大豆) ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	ポークシュウマイ		国産ポークシュウマイ(小麦・豚)			
	パンパンジー	練りごま 三温糖	鶏ささみチャック(鶏) 白みそ(大豆)	きゅうり 大根 もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼* - 649 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 16.8 g	炭水化物 95.9 g	
12日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	じゃがいもと昆布のみそ汁	じゃがいも	豚肉 昆布 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 小松菜	花かつお	
	いわしの生姜煮		いわし生姜煮(小麦・大豆)			
	五目きんぴら	ごま 三温糖 ごま油 ごめ油	豚肉	ごぼう れんこん 人参 いんげん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
	一食当たりの栄養価	I礼* - 671 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 19.4 g	炭水化物 97.7 g	
13日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッパン	コッパン(小麦・大豆・乳)				
	ABCスープ	じゃがいも ABCマカロニ(小麦) ごめ油	ベーコン(豚) 鶏肉 大豆 ひよこ豆	人参 玉ねぎ かぼちゃ トマト にんにく	ケチャップ トマトソース(大豆) 豚骨 ローリエ ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす シママース こしょう	
	スティックドック		スティックドック(小麦・大豆・牛・鶏・豚)			
	ベジタブルソテー	ごめ油	ベーコン(豚)	ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン 人参	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	くだもの			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価	I礼* - 715 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 27.6 g	炭水化物 80.6 g	
14日 (水)	牛乳		牛乳			
	沖縄そば(麺)	沖縄そば	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) ごめ油	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* - 579 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 16.5 g	炭水化物 78.7 g	
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* - 586 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 22.4 g	炭水化物 68.5 g	

揚①大豆

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		
16日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦				
	もずく丼(具)	もずく 丼	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補給 - 593 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 16.5 g	炭水化物 84.8 g		
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	
	サバのねぎみそがけ	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	チキンフィヨン(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・ゼラチン・ごま)			
	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 チキンフィヨン(鶏)	
	魚のマスタード焼き		ホキ	玉ねぎ 赤パプリカ パセリ	エックアマヨネーズ(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②
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
	うっちゃんライス	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	チキンパイオン (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	I礼ギ - 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 無圧ペン麦				
	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 白花生 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 ポークパイオン (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 パイン もも ナタデココ		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 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 無圧ペン麦 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 ポークパイオン (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 糸けすり	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	I礼ギ - 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 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	I礼ギ - 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 こしょう ポークパイオン (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	コーンクリーミードレッシング 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	I礼ギ - 619 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 22.7 g	炭水化物 75.1 g	