

令和3年度



# 4月給食だより

☆今月の目標☆

給食の準備・片づけ・  
配膳の仕方を知ろう



## ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願い致します。

### 学校給食の役割

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。



おいしい給食  
作ります!



確認をお願いします!



1年生の補食給食は以下のとおりです。献立表内では、★印で記載しています。

<p>9日(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・わかめごはん</li> <li>・鶏肉の照り焼き</li> </ul>	<p>13日(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ごはん</li> <li>・花形豆腐ハンバーグ</li> <li>・油みそ</li> </ul>	<p>14日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・カラフルピラフ</li> <li>・ホキのハニーマスタード焼き</li> </ul>
---	---	---



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	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	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、「株式会社 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。

うるま市立勝連学校給食センター TEL:978-2103 FAX:978-2105

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

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
1年生給食なし	8日(木)	牛乳		牛乳			
		赤米ごはん	米 赤米				
		なかみ汁		豚なかみ 豚肉	しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜	料理酒 ぬちまーす 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ポークブイヨン(豚)	
		魚の黄金焼き	マヨネーズ(大豆)	ホキ 白みそ(大豆)	玉ねぎ	パセリ粉 ウコン粉	
		千切りいりちー	三温糖 こめ油	刻み昆布 豚肉 白かまぼこ(大豆)	切り干し大根 こんにゃく人参	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 17.7 g	炭水化物 81.8 g	
1年生補食給食	9日(金)	★牛乳		牛乳			
		★わかめごはん	米			炊込みわかめ	
		冬瓜のみそ汁		豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	冬瓜 人参 山東菜	花かつお	
		★鶏肉の照り焼き	三温糖 はちみつ	鶏肉		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒	
		大根のレモン漬け	グラニュー糖		大根 きゅうり 人参 レモン	レモン果汁 ぬちまーす	
		★いちごのスティックケーキ	いちごのスティック ケーキ(大豆)				
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 664 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 21.1 g	炭水化物 91 g	
1年生補食給食	12日(月)	★牛乳		牛乳			
		★ごはん	米				
		じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋 こめ油 三温糖	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
		★花形豆腐ハンバーグ		花形豆腐ハンバーグ (大豆・鶏)			
		★油みそ	三温糖 こめ油	麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆) ツナ 系けずり	生姜 ねぎ	料理酒 みりん	
		くだもの			ぶどう(予定)		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 671 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 19.3 g	炭水化物 97 g			
1年生補食給食	13日(火)	★牛乳		牛乳			
		★カラフルピラフ	米 麦 こめ油	鶏肉 ベーコン(豚)	人参 玉ねぎ コーン あお豆(大豆) ピーマン 赤ピーマン	白ワイン おろしにんにく ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
		★魚のハニーマスタード焼き	はちみつ オリーブ油	ホキ		ぬちまーす 粒マスタード 練りマスタード 白ワイン しょうゆ(小麦・大豆)	
		大根のごまサラダ	白すりごま 三温糖 ごまドレッシング (小麦・ごま・大豆)	海藻サラダ	大根 きゅうり 人参	ソーファースト果汁 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		★くだもの			ジュシーみかん (予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 611 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 19.3 g	炭水化物 82 g	
1年生補食給食	14日(水)	牛乳		牛乳			
			米				
		もずく丼	三温糖 かたくり粉 ごま油(ごま) こめ油	もずく 豚ひき肉 牛ひき肉	玉ねぎ コーン 人参 小松菜	おろしにんにく みりん しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 ぬちまーす こしょう 花かつお	
		大根と肉団子の汁		ミートボール(小麦・ 牛・豚・鶏・大豆)	大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ しいたけ	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 煮干し(さば) 花かつお ぬちまーす	
		キャベツの和え物	白すりごま 三温糖 ごま油(ごま)	ちくわ(大豆) 系けずり	キャベツ もやし 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 561 kcal	たんぱく質 23.2	脂質 16 g	炭水化物 81.5 g	

15日 (木)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	マーボー豆腐	ごま油(ごま) こめ油 かたくり粉	豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 赤だし(大豆・さば・鶏)	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たら たけのこ きくらげ しいたけ	テンメツ(小麦・大豆・ごま) ケチャップ 豆板醤 ポークブイオン(豚) ぬちまーす キド中華 (小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚)		
	枝豆しゅうまい	枝豆しゅうまい(小麦・大豆・豚)					
	バンワースー	春雨 三温糖 白ごま ごま油(ごま)	ハム(豚・大豆・鶏)	もやし 人参 きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) シークアサー果汁 酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 709 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 25.6 g	炭水化物 88.1 g		
16日 (金)	牛乳		牛乳				
	みそ煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なた(大豆) 油揚げ(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 生姜 小松菜 しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお		
	芋くじ天ぷら	芋くじ天ぷら 大豆油					揚げ油① 大豆
	野菜炒め	こめ油	厚揚げ(大豆) 豚肉 ツナ	人参 たら キャベツ もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
	ミニトマト			ミニトマト			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 486 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 19.5 g	炭水化物 56.5 g		
食育の日 19日 (月)	牛乳		牛乳				
	人参ごはん	米 麦 こめ油 白ごま	鶏肉 チキアギ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 生姜 ごぼう あお豆(大豆)	花かつお チキンブイオン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす		
	アーサ入り卵焼き		アーサ たまご 豆腐(大豆) ツナ	人参 しいたけ ねぎ	料理酒 ぬちまーす 花かつお しょうゆ(小麦・大豆)		
	ふーいりちー	麩(小麦) こめ油	豚肉	キャベツ もやし 人参 たら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 604 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 19 g	炭水化物 76.5 g		
20日 (火)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	白いんげん豆のスープ	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげん豆 白いんげんペースト 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	チキンブイオン(鶏) ぬちまーす こしょう		
	さばの香草焼き	オリーブ油	さば		パジル粉 白ワイン ぬちまーす おろしにんにく こしょう		
	りんごと桃のジャム	マーマレードジャム 三温糖 コーンスターチ		りんご 黄桃缶(もも) りんごピューレ	レモン果汁		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 664 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 24.3 g	炭水化物 79.3 g		
21日 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	豚肉と冬瓜の煮物	三温糖 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) かまぼこ(大豆)	冬瓜 人参 こんにゃく 小松菜 しいたけ 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒 花かつお		
	ちくわの磯辺揚げ	小麦粉 かたくり粉 大豆油	ちくわ(大豆) たまご 青のり粉		ぬちまーす		揚げ油② 大豆
	くだもの			いちご(予定)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 607 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 16.7 g	炭水化物 86.5 g		
22日 (木)	牛乳		牛乳				
	野菜そば	めん 沖繩そば(小麦・大豆) 汁 こめ油	豚肉 かまぼこ(大豆)	キャベツ 人参 ねぎ 玉ねぎ もやし 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 花かつお ぬちまーす ポークブイオン(豚)		
	ひじきのツナ和え	三温糖	ひじき ツナ	人参 チンゲン菜 大根 きゅうり	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
	黒糖アガラサー	強力粉(小麦) 粉末黒糖	牛乳		ベーキングパウダー 重曹		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 584 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 15.1 g	炭水化物 84.5 g		

23日 (金)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	豆乳豚汁	ごま油(ごま) じゃが芋	豚肉 油揚げ(大豆) 豆乳(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 ごぼう 生姜 大根 長ねぎ こんにゃく	料理酒 花かつお しょうゆ(小麦・大豆)		
	さばのシーアサーあんかけ	三温糖 かたくり粉	さば	赤ピーマン きゅうり 玉ねぎ	シーアサー果汁 みりん りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
	野菜のごま和え	ねりごま 白すりごま 三温糖 ごま油(ごま)		小松菜 もやし きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 669 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 22.3 g	炭水化物 83.6 g		
26日 (月)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	キーマカレー	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆 脱脂粉乳	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン プルーンピューレ	赤ワイン カレー粉 カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース(大豆・りんご) フルーツチャツネ(バナナ) ポークブイヨン(豚) ぬちまーす トマトソース(小麦・大豆・りんご)		
	ゆでたまご		たまご				
	ごぼうの甘酢サラダ	三温糖 はちみつ すりごま オリーブ油		ごぼう きゅうり あお豆(大豆) 人参	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 764 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 28.6 g	炭水化物 94.7 g			
27日 (火)	牛乳		牛乳				
	大豆入り炊込みごはん	米 麦 こめ油 白ごま	鶏肉 大豆 チキアギ(大豆)	人参 ねぎ たけのこ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 ぬちまーす 花かつお チキンブイヨン(鶏)	揚げ油③ 大豆 小麦 たまご	
	きびなごのから揚げ	小麦粉 かたくり粉 大豆油	きびなご		ぬちまーす こしょう		
	こんにゃくの甘辛炒め	三温糖 白ごま こめ油	豚肉	こんにゃく 人参 玉ねぎ いんげん にら	料理酒 ぬちまーす みりん しょうゆ(小麦・大豆) おろしにんにく おろし生姜		
	くだもの			清美みかん(予定)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 652 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 19.2 g	炭水化物 109.9 g		
勝連幼稚園 勝連小学校 欠校食	28日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	高野豆腐コーンスープ	かたくり粉 ごま油(ごま)	鶏肉 高野豆腐(大豆) 絹ごし豆腐(大豆)	コーン しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	料理酒 花かつお ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) こしょう しょうゆ(小麦・大豆)		
	肉団子もち米蒸し	もち米 かたくり粉 ごま油(ごま)	豚ひき肉 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 にら しいたけ	おろしにんにく おろし生姜 ぬちまーす こしょう 料理酒 オイスターソース		
	イカとわかめの酢の物	三温糖	セーイカ わかめ	人参 小松菜 もやし きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 590 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 14.9 g	炭水化物 88.4 g		
南原幼稚園 南原小学校 欠校食	30日 (金)	牛乳		牛乳			
		スパゲティミートソース	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマトペースト トマトダイス缶	白ワイン ケチャップ こしょう デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく ぬちまーす	
		魚のペッパー焼き	オリーブ油	ホキ		こしょう ぬちまーす 白ワイン	
		スイートポテトサラダ	さつま芋 はちみつ フレンチドレッシング マヨネーズ(大豆)	ベーコン(豚) ヨーグルト(乳)	人参 きゅうり レーズン	ぬちまーす	
		くだもの			りんご(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 493 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 19.4 g	炭水化物 57.5 g	