



4月給食たより

うるま市津堅学校給食調理
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005

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年間よろしくお願ひ致します。

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。



給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず



牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む



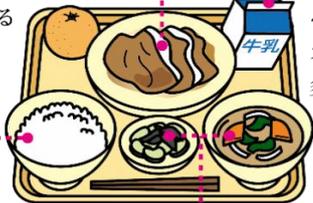
主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品



副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物



給食への食材提供 ありがとうございます！！

毎年、津堅産のにんじんやもずく、家庭でとれた野菜などたくさんの食材をご提供いただきありがとうございます。これからも給食時間を通して子どもたちの食育に役立てていきたいと思ひますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

津堅小中学校栄養士 田中



- ★給食では、「株ぬちまーす」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。

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	
		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 (木)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	こめ,黒米				
	なかみ汁	こんにゃく	豚肉,	しょうが,ねぎ,しいたけ	料理酒,花かつお,ぬちまーす,しょうゆ	
	魚天ぷら	小麦粉,でん粉,サラダ油	ホキ,たまご		ぬちまーす,花かつお	
	クープイリチー	サラダ油,三温糖	豚肉,細切昆布,かまぼこ	にんじん,こんにゃく	料理酒,花かつお,しょうゆ,ぬちまーす	
	くだもの			いちご		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 658 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 18.4 g	炭水化物 88.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 768 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 20.1 g	炭水化物 108.5 g		
9 (金)	牛乳		牛乳			
	紅芋パン					
	津堅にんじんポターージュ	こめ,マーガリン	牛乳,生クリーム	にんじん	チキンコンソメ,ぬちまーす	
	豚肉のマスタード焼き	マヨネーズ	豚ロース		マスタード	
	サラダ			キャベツ,きゅうり,にんじん	フレンチクリーミー	
	くだもの			バナナ		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 577 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 37.7 g	炭水化物 40.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 712 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 47.8 g	炭水化物 46.3 g		
12 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	みそ汁		豆腐,赤みそ,白みそ	だいこん,長ねぎ	花かつお	
	肉じゃが	サラダ油,じゃがいも	豚肉	にんじん,糸こんにゃく,いんげん,しいたけ	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,花かつお	
	大豆とカエリのゴマがらめ	でん粉,サラダ油,ごま,水あめ,三温糖	大豆,カエリ		しょうゆ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 655 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 15.5 g	炭水化物 95.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 780 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 17.5 g	炭水化物 117.5 g	
13 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	もずく丼	サラダ油,三温糖	もずく,豚肉,牛ひき肉,鶏レバー	小松菜,にんじん,にんにく	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,こしょう,花かつお	
	すまし汁		豆腐	にんじん,だいこん,しいたけ	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす	
	三色ゴマ和え	三温糖,ごま		にんじん,キャベツ,いんげん	しょうゆ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 589 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 16.2 g	炭水化物 84.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 699 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 17.9 g	炭水化物 104 g	
14 (水)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	五目スープ	ごま油,でん粉	鶏肉,豆腐	にんじん,はくさい,長ねぎ	料理酒,しょうゆ,ぬちまーす,花かつお,鶏ガラ,木戸中華料理の素	
	八宝菜	でん粉	豚肉,イカ,うずら卵	にんじん,はくさい,たけのこ,きくらげ,しいたけ,にんにく,しょうが	料理酒,ぬちまーす,しょうゆ,鶏ガラ,木戸中華料理の素	
	くだもの					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 566 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 13.2 g	炭水化物 80.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 675 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 14.3 g	炭水化物 99.8 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
		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	
15 (木)	牛乳		牛乳		
	五穀米ごはん	こめ	五穀米		
	みそ汁		赤みそ,白みそ	だいこん,にんじん,小松菜	花かつお
	魚の花園焼き	マヨネーズ,三温糖	ホキ	赤パプリカ,黄パプリカ	ぬちまーす,こしょう,料理酒
	きのこの和え物	三温糖,こま		ほうれん草,しめじ,えのき,きくらげ,にんじん	しょうゆ,りんご酢
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 606 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 14.5 g	炭水化物 89.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 684 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 16.1 g	炭水化物 100.2 g
16 (金)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	チキンカレー	こめ油,じゃがいも	鶏肉	にんじん	料理酒,カレールウ,カレー粉,ウスターソース,鶏ガラ
	ココット	こめ油	たまご,牛ひき肉,鶏ひき肉	にんじん,コーン,グリーンピース	料理酒,ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦),こしょう
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 768 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 25.9 g	炭水化物 99.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 917 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 29.5 g	炭水化物 122.1 g
19 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	豆乳豚汁	こめ油	豚肉,油揚げ,豆乳,赤みそ,白みそ	ごぼう,こんにゃく,だいこん,にんじん,とうもろこし,しょうが	料理酒,花かつお,ぬちまーす
	マーミナーイリチー	こめ油	無添加ベーコン	もやし,にんじん,キャベツ,にら	しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
	からし菜のツナ和え	三温糖	ツナ	からしな,もやし,にんじん	しょうゆ,酢
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 580 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 13.7 g	炭水化物 86.9 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 686 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 14.6 g	炭水化物 107.2 g
20 (火)	牛乳		牛乳		
	コッペパン	コッペパン			
	キャベツのポータージュースープ	マーガリン,小麦粉	牛乳	キャベツ,にんじん	チキンコンソメ,ぬちまーす
	ハニーマスタードチキン	はちみつ,オリーブ油	鶏肉	にんにく	マスタード,料理酒,チキンコンソメ,ぬちまーす
	コールスローサラダ			キャベツ,にんじん,コーン	コールスロートレッシング
	いちごジャム				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 763 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 37.8 g	炭水化物 74.8 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 892 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 44.9 g	炭水化物 85.3 g	
21 (水)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	コーン中華スープ	でん粉	たまご	にんじん,コーン,長ねぎ	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),鶏ガラ
	レバニラ炒め	こめ油,でん粉,サラダ油(大豆),三温糖	豚レバー	にんにく,もやし,にんじん,にら,にんにく,しょうが	料理酒,しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
	ハンサンスー	ごま油		にんじん,もやし,きゅうり	しょうゆ,りんご酢
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 631 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 18 g	炭水化物 91.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 751 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 20.1 g	炭水化物 112.6 g

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	
		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		
22 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	そうめん汁	そうめん・ひやむぎ 乾	わかめ	にんじん,ほうれん草,長ねぎ	ぬちまーす,しょうゆ,花かつお,昆布だし	
	さばの南蛮漬け	でん粉,大豆油	さば	しょうが	しょうゆ,酢	
	ふろふきゆず大根	三温糖	油揚げ	だいこん,ゆず	ぬちまーす,しょうゆ,みりん,料理酒	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 740 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 22.6 g	炭水化物 98.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 889 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 25.6 g	炭水化物 121.4 g		
23 (金)	牛乳					
	沖縄そば		豚肉,かまぼこ	しょうが,こねぎ	ぬちまーす,しょうゆ,みりん,料理酒,花かつお,ぬちまーす	
	タマナーチャンプルー	こめ油	豚肉,豆腐,糸けすり	キャベツ,にんじん,もやし,からしな	料理酒,シママース,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,こしょう	
	黒糖アガラサー	小麦粉 強力粉,黒糖,グラニュー糖	牛乳		ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 572 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 18.7 g	炭水化物 74.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 799 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 27.8 g	炭水化物 99.6 g	
26 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	こめ				
	ビーフストロガノフ	マーガリン,小麦粉	生クリーム	にんじん,マッシュルーム,パセリ,にんにく	ぬちまーす,デミグラスソース,ウスターソース,ケチャップ,赤ワイン	
	ブロッコリーのソテー	こめ油		ブロッコリー,にんじん	しょうゆ,ぬちまーす,こしょう	
	バナナケーキ	無塩バター,三温糖,小麦粉	たまご	バナナ	ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 635 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 19.9 g	炭水化物 91.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 738 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 20.6 g	炭水化物 112.1 g		
27 (火)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	白菜と油揚げのみそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ	はくさい,にんじん	花かつお	
	マグロの包み焼	マヨネーズ	まぐろ,白みそ	にんじん	ぬちまーす	
	きんぴらごぼう	三温糖,こめ油	豚肉,ごま	ごぼう,れんこん,にんじん,こんにゃく,きぬさや	しょうゆ,みりん,ぬちまーす,七味唐辛子	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 659 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 18.8 g	炭水化物 83.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 771 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 21.1 g	炭水化物 103.1 g		
28 (水)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	卵スープ	でん粉	たまご	にんじん,きぬさや,長ねぎ	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,鶏ガラ	
	回鍋肉	こめ油,でん粉,三温糖	豚肉	長ねぎ,にんにく,キャベツ,赤パプリカ,しいたけ	料理酒,こしょう,みりん,しょうゆ,豆板醤,甜麵醬,木戸中華料理の素,ぬちまーす	
	中華和え	三温糖,ごま	ツナ	きゅうり,パパイア,にんじん	酢,しょうゆ,マスタード,ぬちまーす	
	フルーツ杏仁プリン					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 632 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 16.8 g	炭水化物 93.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 744 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 25.8 g	炭水化物 191.2 g		