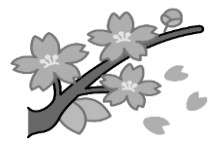
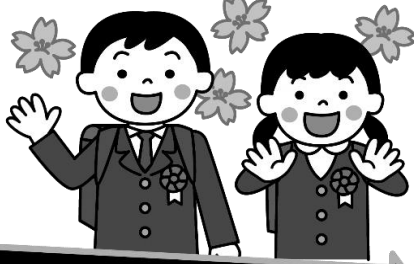
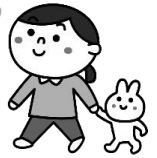




4月給食たより



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いたします。

学校給食の役割

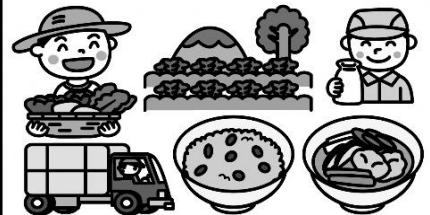
栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



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。



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・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)の「えび・かに」の表示がなくなり、それらを含む加工食品についても、商品に表示されているアレルギーのみの表示といたします。

【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品目を表示しています。

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)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。

★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)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。

うるま市立与勝学校給食センター 電話：978-5656 FAX：978-5883

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	----------

上手な手洗い方法



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 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
8日 (木)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	米 黒米				
	なかみ汁		豚中身 豚肉	しいたけ こんにゃく しょうが	料理酒(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ポークフィヨン(豚)	
	せん切りイリチー	三温糖 米油	豚肉 刻み昆布 ちきあげ(大豆)	角切り大根 こんにゃく	料理酒(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお	
	鯖の照り焼き	三温糖 はちみつ	さわら		料理酒(小麦) みりん しょうゆ(小麦・大豆) おろしにんにく おろし生姜	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 664 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 16.1 g	炭水化物 93.4 g	
9日 (金)	牛乳		牛乳			
	食パン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	春キャベツのスープ	じゃがいも ABCマカロニ(小麦)	ベーコン(豚) 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ コーン	チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう	
	ドライカレー	三温糖 米油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー ゆで大豆	にんじん たまねぎ にんにくの芽 レーズン	赤ワイン おろしにんにく ドライカレー(乳・小麦・牛・ 豚・りんご) ケチャップ ぬちまーす ウスターソース(大豆・りんご)	
	冬瓜サラダ	シーザーサラダドレッシング(卵・乳・大豆・りんご) イタリアンドレッシング(たまご・小麦・大豆・豚・りんご) 三温糖		冬瓜 きゅうり パイン缶 にんじん	ぬちまーす こしょう	
	スライスチーズ		スライスチーズ(乳)			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 773 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 31.7 g	炭水化物 85.9 g	
12日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	かき玉汁	でん粉	鶏肉 たまご	にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな	花かつお チキンフィヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	ひじき炒め	三温糖 米油	豚肉 ひじき 大豆 ちきあげ(大豆) 油揚げ(大豆)	にんじん もやし キャベツ なら こんにゃく	シママース しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	豚肉のスタミナ焼き	三温糖 はちみつ 白こま	豚肉		おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 772 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 24.5 g	炭水化物 98.7 g	
13日 (火)	牛乳		牛乳			
	なかよしパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	コーンポタージュ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 米油	鶏肉	たまねぎ セロリ 人参 パセリ コーン クリーム 裏ごしコーン	チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす こしょう 白ワイン	
	ブロッコリーと ナッツのサラダ	アーモンド イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・ 豚・りんご) フレンチクリーミード レッシング 三温糖		ブロッコリー だいこん 赤パプリカ きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) レモン果汁	
	ささみチーズフライ		ささみチーズフライ(乳・小麦・鶏・大豆)			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 771 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 30.1 g	炭水化物 93 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		
14日 (水)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーラーメン	中華めん(小麦・大豆)				
			ハム(豚・大豆・鶏) なると(大豆) わかめ	もやし きくらげ コーン	おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) 木戸中華(小麦・乳・大豆・ 牛・豚・鶏) 花かつお ポークフィヨン(豚) ぬちまーす	
	ヌンクーグー	三温糖 米油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	だいこん にんじん からしな	みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	紅芋ごま団子	紅芋ごま団子(ごま) 大豆油(大豆)				揚げ油① ◎大豆
	一食当たりの栄養価	I補給 - 687 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 20.8 g	炭水化物 93.9 g	
15日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	ごま肉じゃが	じゃがいも 三温糖 米油 白すりごま	豚肉 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 たまねぎ 長ねぎ 糸こんにゃく しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす 花かつお	
	手づくり千草焼き	米油	沖縄豆腐(大豆) たまご 鶏ささみ	にんじん ほうれんそう しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお	
	くだもの			ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 740 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 16.5 g	炭水化物 117.7 g	
16日 (金)	牛乳		牛乳			
	ツナライス	米 押麦 米油	ツナフレーク ベーコン(豚)	にんじん たまねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン	白ワイン おろしにんにく ぬちまーす チキンフィヨン(鶏) こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	ふわふわスープ	じゃがいも 米油 パン粉(小麦・大豆)	鶏肉 たまご 粉チーズ(乳)	にんじん たまねぎ パセリ	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす	
	魚のバジルチーズ焼き		ホキ 粉チーズ(乳)		ぬちまーす こしょう ジェノパペーレスト(乳)	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 685 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 20.2 g	炭水化物 91 g
もずくの日・よい歯の日献立 19日 (月)	牛乳		牛乳			
	もずく丼	米 無圧パン麦				
		三温糖 米油 でん粉	もずく 豚ひき肉 牛ひき肉 錦糸卵	たまねぎ にんじん こまつな	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	
	うるまのまーさん汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	市内産野菜	花かつお	
	カミカミかまぼこ	でん粉 大豆油(大豆)	すり身(大豆) いか ひじき	ごぼう にんじん 青豆(大豆)		揚げ油② ◎大豆 ◎ごま
	一食当たりの栄養価	I補給 - 743 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 19.1 g	炭水化物 106.1 g	
20日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	麻婆豆腐	三温糖 でん粉 米油 ごま油(ごま)	沖縄豆腐(大豆) 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏)	にんじん たまねぎ にら しょうが しいたけ	料理酒(小麦) おろしにんにく オイスターソース(大豆) ケチャップ トウバンジャン しょうゆ(小麦・大豆) チキンフィヨン(鶏)	
	バンバンジー	棒々鶏ドレッシング (小麦・ごま・ごま油・ 大豆・鶏・豚) 白ごま	鶏ささみ	キャベツ もやし きゅうり にんじん		
	くだもの			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 814 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 26 g	炭水化物 109.2 g	
21日 (水)	牛乳		牛乳			
	五目ごはん	米 押麦 米油	豚肉 ひじき 油揚げ(大豆)	にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ あお豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) 花かつお ぬちまーす	
	じゃが芋とわかめのみそ汁	じゃがいも	豚肉 油揚げ(大豆) わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	にんじん チンゲン菜	花かつお	
	厚揚げの野菜あんかけ	三温糖 でん粉 米油	厚揚げ(大豆) 豚ひき肉	しめじ たまねぎ にんじん	花かつお 料理酒(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 775 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 26.2 g	炭水化物 97.3 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		
22日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	春野菜のクリーム煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 米油	鶏肉 ベーコン(豚) 白花豆ペースト 脱脂粉乳	人参 キャベツ 玉ねぎ セロリ ブロッコリー マッシュルーム	おろしにんにく 白ワイン ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)	
	ホキの香草焼き	オリーブ油	ホキ切り身	バジル粉	バジル粉 ぬちまーす こしょう 白ワイン おろしにんにく	
	鉄分炒め	白ごま 三温糖 オリーブ油	ツナフレーク ひじき	ハンダマ きゅうり 人参 もやし 大根 コーン	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす マスタード	
	一食当たりの栄養価	I補助 - 700 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 25.1 g	炭水化物 83.7 g	
23日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	芋もち入りみそ汁	じゃがいも 芋もち(乳)	鶏肉 油揚げ(大豆) 豆乳(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	かぼちゃ 人参 大根 長ねぎ 生姜 こんにゃく	花かつお しょうゆ(小麦・大豆)	
	筑前煮	三温糖 米油	鶏肉 ちくわ	人参 ごぼう たけのこ れんこん しいたけ いんげん	料理酒(小麦) みりん しょうゆ(小麦・大豆) かつお節 ぬちまーす	
	ちりめんふりかけ	白ごま 黒ごま 三温糖	チリメン 青のり粉 糸けずり		ゆかり粉 しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
	くだもの			日向夏(予定)		
一食当たりの栄養価	I補助 - 719 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 13.7 g	炭水化物 115.5 g		
26日 (月)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 小麦粉 米油 マーガリン(乳・大豆)	豚肉 ゆで大豆 ポークビーンズ(小麦・大 豆・豚)	にんじん たまねぎ セロリ ビーマン トマト缶	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす デシソース(小麦・大豆・牛・鶏 豚・ゼラチン) ウスターソース(大豆・りんご) ポークブイヨン(豚) こしょう	
	オムレツ		オムレツ(たまご・大豆)			
	フルーツヨーグルト (いちごソース)		ヨーグルト(乳)	みかん缶 パイン缶 70I 黄桃缶(もも) パナナ	いちごソース	
	一食当たりの栄養価	I補助 - 900 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 31 g	炭水化物 120.1 g	
27日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	あさりの中華スープ	でん粉	あさり 鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ	料理酒(小麦) チキンブイヨン(鶏) 花かつお ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう	
	ホイコーロー	三温糖 ごま油(ごま) でん粉	豚肉 赤みそ(大豆)	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン たら 生姜 たけのこ きくらげ	おろしにんにく 豆板醤 オイスターソース(大豆) 甜面醬(小麦・ごま・大豆)	
	たけのこしゅうまい		たけのこしゅうまい(乳・小麦・大豆・豚)			
	一食当たりの栄養価	I補助 - 705 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 16.2 g	炭水化物 107.1 g	
28日 (水)	牛乳		牛乳			
	ゆかりごはん	米			ゆかり粉	
	若竹汁		錦糸卵 魚そうめん	人参 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ たけのこ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお ゆずの華 煮干しだし(さば)	
	もやしとニラ炒め	米油 ごま油(ごま)	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	もやし にんじん たら	おろしにんにく ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう	揚げ油③ ◎大豆 ◎ごま ◎いん
	小いわしのから揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油(大豆)	小いわし		ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	I補助 - 670 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 18.3 g	炭水化物 91.5 g	
30日 (金)	牛乳		牛乳			
	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 米油	ウインナー(豚) ベーコン(豚) 牛乳	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマト缶	ケチャップ おろしにんにく ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす こしょう	
	ブロッコリーのごまサラダ	白ごま 三温糖 胡麻ドレッシング(小麦・ ごま・大豆)		ブロッコリー きゅうり にんじん だいこん	シークワサー果汁	
	豆とポテトのカップ焼き	じゃが芋 マヨネーズ(たまご・大 豆・りんご) パン粉(小麦・大豆)	ゆで大豆 チーズ(乳)		ホワイトソース(小麦・乳・大豆) パセリ粉	
	ブルーン			ブルーン		
	一食当たりの栄養価	I補助 - 737 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 29 g	炭水化物 92.5 g	