

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

ご入園・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。新入園児の皆さんは、これから始まる幼稚園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・おやつ時間となりますが、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

<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
---	---	--



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

確認お願いします!



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、「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。



* 給食費について *




幼稚園預かり：月額 2,900円

保護者のみなさまに負担していただく給食費は、食材材料費のみでそれ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含みません。これからも子どもたちへの栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願ひします。

★おやつアレルギー表記 ➡ << >> 内に表記しています。

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

1日に必要な栄養量(屋食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6 g	脂質	16.4 g	炭水化物	73.9 g
-------------------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	--------

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
	7日 (水)	*和菓子 *いちご 	*和菓子(チョウの舞) 《卵》 *いちご 				
お弁当の日	8日 (木)	*クロワッサン *ココア豆乳	*クロワッサン 《小麦・乳・卵・大豆》 *ココア豆乳 《大豆》				
幼稚園給食開始	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)				
		*焼き芋 	*焼き芋 ○ ○ ○	お芋屋さんのみやの食品さんの宮城県で作ったお芋で作っています♪			
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)			
	*昆べー *野菜&フルーツジュース	*昆べー *野菜&フルーツジュース 《りんご》	給食やおやつではかむ力を大事にしています♪ 昆べーはカムカムおやつです♪				
13日 (火)	牛乳		牛乳				
	カラフルピラフ ※3.4歳児:こしょうなし	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		シーカーサー果汁 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)			
	*黄金芋チップス	*黄金芋チップス ○ ○ ○	お芋屋さんのみやの食品さんの黄金芋を使っている さつま芋チップスです♪				
	14日 (水)	牛乳		牛乳			
もずく丼 ※3.4歳児 こしょう・豆板醤なし		米 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	
*ヨーグルト 《乳》 *バナナ		*ヨーグルト 《乳》 *バナナ					
お弁当の日		15日 (木)	*フランスパン *ブルーベリージャム *型抜きチーズ	*フランスパン 《小麦》 *ブルーベリージャム *型抜きチーズ 《乳》			

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 なら 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			
*蒸しまんじゅう *ポリコーン *ヤクルト		*蒸しまんじゅう《小麦》 *ポリコーン *ヤクルト《乳》					
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 チキンブイヨン(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 なら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
	*レーズンロールパン *ベビーチーズ		*レーズンロールパン 《小麦・卵》 *ベビーチーズ 《乳》				
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 ※3.4歳児:こしょうなし	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	チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう		
	さばの香草焼き ※3.4歳児:こしょうなし	オリーブ油	さば		バジル粉 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		
	*ごぼうスナック		*ごぼうスナック 《小麦・ごま》				
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)			
	*五穀かりんとう		*五穀かりんとう 《小麦・ごま》				
お弁当の日 22日 (木)	*芋天ぷら *ジョアプレーン	*芋天ぷら《小麦》 ○ ○ ○ *ジョアプレーン《乳》 お芋屋さんのみやの食品さんと栄養士のコラボでアレルギーも考えて作ったおやつです♪					
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)		
	さばのシーカーあんかけ	三温糖 かたくり粉	さば	赤ピーマン きゅうり 玉ねぎ	シーカー果汁 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		
	*するめ *りんごジュース	*するめ《イカ》 ○ ○ ○ *りんごジュース《りんご》 するめもカムカムおやつです♪子供たちに人気のおやつです♪					

26日 (月)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	キーマカレー ※3.4歳児:カレー粉なし	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) ポークフィヨン(豚) ぬちまーす マ'ラスカ(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)
	*清美みかん *プルーン	*清美みかん *プルーン			
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 チキンフィヨン(鶏)
	きびなごのから揚げ ※3.4歳児:こしょうなし	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 なら	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)	
	*プリン	*プリン《乳・ゼラチン》			
勝連幼稚園 欠食	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米 麦			
	高野豆腐コーンスープ ※3.4歳児:こしょうなし	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 チキンフィヨン(鶏) こしょう しょうゆ(小麦・大豆)
	肉団子もち米蒸し ※3.4歳児:こしょうなし	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 なら 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)
	*豆乳と野菜のマフィン *アンパンマンジュース (みかん味)	*豆乳と野菜のマフィン 《小麦・大豆・りんご》 *アンパンマンジュース (みかん味) 《りんご》			
南原幼稚園 欠食	牛乳		牛乳		
	スパゲティミートソース ※3.4歳児:こしょうなし	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 ※3.4歳児:こしょうなし	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	さつまいも 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)	
	*うめおにぎり	*うめおにぎり・・・精白米・梅(山海節)《小麦・大豆・りんご》			

揚げ油③
大豆
小麦
たまご

いただきます!



楽しくて
おいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。



ごちそうさま!

