



ご入学、ご進学おめでとうございます。元気いっぱいの新入生を迎え、新学期が始まりました。今年度も楽しく、安全でおいしい給食を提供していきます。給食センターでも感染拡大防止対策を実施しながら給食作りを行っていきます。学校給食へのご理解ご協力宜しくお願い致します。

ひょう かつようほう
こんだて表の活用法



まいつき ひょう はいふ
毎月こんだて表を配布します。
かくにん ねが
ご確認をお願いします。

新しい生活様式を踏まえた 給食時間の約束

<p>教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。</p>	<p>給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。</p>	<p>給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。</p>
<p>マスクは、「いただきます」あいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。</p>	<p>姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。</p>	<p>食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。</p>

給食当番の衛生チェック

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
髪が長い人は結びましょう
- マスクで鼻と口をおおう
- 手はせっけんできれいに洗う
爪は短く切っておきましょう
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける
- 清潔なハンカチを用意する

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

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・かき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)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	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g	
欠食行事等	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	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			
★入学・進級お祝い献立★ 	8日 (金)	牛乳		牛乳						
		黒米ごはん	米 黒米							
		魚のぬちまーす焼き		さば				ぬちまーす		
		干切りイリチー	こめ油	昆布 豚肉 ちきあぎ (大豆) 油揚げ (大豆)	人参 こんにゃく 干切大根			醤油 (小麦・大豆) みりん 豚から ぬちまーす 酒 かつお節		
		イナムドウチ		豚肉 カステラかまぼこ (大豆) 油揚げ (大豆) 甘口白みそ (大豆)	こんにゃく 椎茸 大根 ねぎ			豚から かつお節		
		祝大福		祝大福 (大豆)						
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 883 kcal	たんぱく質 39.4 g	脂質 25.1 g	炭水化物 117.9 g				
11日 (月)	牛乳		牛乳							
	ミートスパゲティー	スパゲッティ (小麦) 三温糖 こめ油	牛肉 豚肉 豚レバー	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく			トマトピューレー ウスターソース こしょう ポークフィヨン (豚肉・鶏肉) ぬちまーす ケチャップ			
	かぼちゃ挽肉フライ	大豆油	かぼちゃ挽肉フライ (豚肉・小麦・大豆)				揚げ油① 大豆			
	フレンチサラダ	三温糖 オリーブ油	ハム (豚肉・大豆)	きゃべつ きゅうり 人参 コーン			酢 (小麦) こしょう ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 627 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 22 g	炭水化物 80.5 g					
12日 (火)	牛乳		牛乳							
	コッペパン	パン (小麦・乳・大豆)								
	魚のマスタード焼き	三温糖	ホキ				粒マスタード ノンエッグマヨネーズ マスタード ぬちまーす			
	ブロッコリーソテー	こめ油	ベーコン (豚肉)	人参 玉葱 ブロッコリー カリフラワー コーン			醤油 (小麦・大豆) こしょう ぬちまーす			
	ベジタブルスープ	こめ油 春雨	鶏肉	きゃべつ 玉葱 人参			こしょう 豚から ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆)			
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 710 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 27.7 g	炭水化物 79 g						
13日 (水)	牛乳		牛乳							
	麦ごはん	米 麦								
	麻婆冬瓜	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	豚肉 沖縄豆腐 (大豆) 大豆 赤みそ (大豆)	冬瓜 玉葱 人参 長ねぎ たら いくら 椎茸 生姜 にんにく たけのこ			豆板醤 オイスターソース (大豆) 醤油 (小麦・大豆) ポークフィヨン (豚肉・鶏肉) テンメンジャン (小麦・ごま・大豆)			
	もやしのツナ和え	三温糖	ツナ	もやし 人参 きゅうり 白菜			醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦)			
	果物			りんご (予定)						
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 706 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 18.4 g	炭水化物 107.8 g						
14日 (木)	牛乳		牛乳							
	麦ごはん	米 麦								
	焼きししゃも		子持ちししゃも							
	大根のそぼろ煮	三温糖 でん粉	鶏肉 厚揚げ (大豆)	大根 人参 あお豆 (大豆)			醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節 ぬちまーす			
	ひじきの佃煮	白ごま 三温糖	ひじき しらす 糸けすり節	人参 椎茸			醤油 (小麦・大豆) みりん 酢 (小麦)			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 715 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 20 g	炭水化物 96.8 g					

欠食行事等	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	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		
★三月ウマチー★	15日 (金)	牛乳		牛乳			
		クファジューシー	米 麦 こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) ひじき	人参 ごぼう 椎茸	酒 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 ぬちまーす	
		魚のみそ焼き	三温糖	さば 白みそ(大豆)		醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
		もずくのすまし汁		絹ごし豆腐(大豆) もずく	冬瓜 人参 玉葱 小松菜 生姜	だし昆布 かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 698 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 22.2 g	炭水化物 87.4 g		
	18日 (月)	牛乳		牛乳			
		クープジューシー	米 こめ油	豚肉 昆布 油揚げ(大豆)	椎茸 人参 ねぎ たけのこ	醤油(小麦・大豆) みりん ポークフィヨン(豚肉・鶏肉) 酒 ぬちまーす かつお節	
		魚の照り焼き	三温糖	ホキ	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん	
		マーミナチャンプルー	こめ油	厚揚げ(大豆) 豚肉	もやし 人参 なら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 721 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 26.3 g	炭水化物 82.7 g		
ピビンパ	19日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ビビンパ(肉みそ)	三温糖 ごま油 こめ油	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 赤みそ(大豆)	きくらげ 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤	
		ビビンパ(ナムル)	白ごま ごま油 三温糖		もやし 小松菜 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		あさりのすまし汁		あさり 絹ごし豆腐(大豆) わかめ	みつば 長ねぎ	酒 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす かつお節	
	果物			ニューサマー(予定)			
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 716 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 20.6 g	炭水化物 94.9 g			
	20日 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		魚の梅みそがけ	三温糖	さば 甘口白みそ(大豆)	梅肉(りんご・大豆)	みりん ぬちまーす 酒	
		肉じゃが	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉	玉葱 人参 いんげん こんにゃく 椎茸 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		納豆みそ	三温糖 こめ油	納豆(大豆) ツナ 麦みそ(大豆)	生姜 ねぎ	みりん	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 845 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 24.2 g	炭水化物 116.8 g		
★琉球料理の日★	21日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		野菜ころ天		野菜ころ天			
		タマナーチャンプルー	三温糖 こめ油	沖縄豆腐(大豆) ちきあぎ(大豆) 糸けずり節	きゃべつ 人参 玉葱 もやし からし菜	醤油(小麦・大豆) みりん こしょう ぬちまーす	
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 なら 大根 にんにく	豚がら かつお節 ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 669 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 15.3 g	炭水化物 97.4 g		



欠食行事等	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	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 (金) 沖縄そば	牛乳			牛乳			
	沖縄そば麺	沖縄そば麺(小麦・大豆)					
	沖縄そばの汁		豚肉 白かまぼこ(大豆)	生姜 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 豚がら 酒 かつお節 ぬちまーす		
	五目厚焼玉子		五目厚焼玉子(卵・小麦・大豆)				
	ゆかり和え	三温糖		きゅうり 大根 白菜 人参	ゆかり粉 りんご酢 醤油(小麦・大豆)		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 604 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 21.8 g	炭水化物 68.4 g		
25日 (月)	牛乳			牛乳			
	五目うどん	うどん(小麦)	鶏肉 なんと 油揚げ(大豆)	きゃべつ 人参 玉葱 長ねぎ 生姜 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん だし昆布 ぬちまーす かつお節		
	メンチカツ	大豆油	キャベツメンチカツ(豚肉・鶏肉・小麦・大豆)	揚げ油② 大豆・豚肉・小麦			
	大根のおかか和え	三温糖	ちくわ 糸けすり節	大根 きゅうり	醤油(小麦・大豆) みりん		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 479 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 18.9 g	炭水化物 46.6 g		
26日 (火)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	厚揚げのきのこあんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ(大豆)	しめじ エリンギ あお豆(大豆) 生姜	薄口醤油(小麦・大豆)		
	ひじき炒め	三温糖 こめ油	豚肉 ひじき ちきあぎ(大豆) 大豆	人参 こんにゃく れんこん には	みりん 醤油(小麦・大豆)		
	豚汁	里芋 こめ油	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 大根 ごぼう	だし昆布 かつお節		
	果物			いよかん(予定)			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 773 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 23.4 g	炭水化物 103.8 g		
27日 (水)	牛乳			牛乳			
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)					
	魚のガーリック焼き	オリーブ油	赤魚	にんにく バジル	こしょう ぬちまーす		
	ごぼうとナッツのサラダ	三温糖 アーモンド	ツナ	ごぼう きゅうり 人参	こしょう ノンエッグマヨネーズ ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)		
	クラムチャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	あさり 白花豆 白いんげん豆 スキムミルク(乳)	人参 玉葱 マッシュルーム パセリ	こしょう 豚がら 酒 ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 806 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 35.9 g	炭水化物 82 g		
28日 (木) あげな中欠食	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	きびなごから揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油	きびなご	揚げ油③ 大豆・豚肉・小麦・鶏肉			ぬちまーす
	鶏肉と大根の煮つけ	三温糖 こめ油	鶏肉 厚揚げ(大豆) 昆布 ちきあぎ(大豆)	大根 人参 こんにゃく いんげん 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節		
	アーサ汁		鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) アーサ	冬瓜 人参 小松菜	だし昆布 かつお節 ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 675 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 17 g	炭水化物 99.3 g	

