

# 4月給食だより

うるま市給食センター第二調理場  
TEL: 973-1112 FAX: 973-1303

4月給食目標  
給食の準備・片付けをきちんとしよう

兼原小・具志川小

ご入学・ご進級おめでとうございます。新学期がスタートし、子ども達は、新しい教室、新しい教科書、新しい先生、新しい友達に胸をはずませ、わくわく・ドキドキしている事でしょう。給食センターでも、安全・安心な給食づくりに努め、子ども達の健康を応援します！

## 学校給食について

### 学校給食とは



学校給食とは、ただのお昼ご飯ではなく、成長期にある児童の健全な心身の発達のため重要な教材であり、学校の授業等と同じ役割を担っています。



### 栄養

### 栄養管理と献立作成

「学校給食」1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムの2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や行事食、郷土料理を取り入れています。



### 衛生管理

調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。



野菜・果物は流水で3回以上洗います。



※食材に異物混入がないかもチェックします。

生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。



調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。



※加熱した食品は、中心温度を測定します。

### うるま市立学校給食センター ☆第二調理場☆

提供学校：9校  
(天願・あげな・川崎・高江洲  
赤道・兼原・田場・中原・具志川)

給食人数：約5800人  
委託調理員：32名 栄養士：2名  
委託栄養士：1名

まだ制限の多い給食時間となりますが、子ども達が楽しみにするような給食を提供していきたいと思っています。一年間、どうぞよろしくお願いいたします。



いつもより品数が少なくなっていますので、お家でのお昼ご飯の準備をお願いいたします。

|            |                                     |
|------------|-------------------------------------|
| ~4月11日(月)~ | ★牛乳<br>★ゆかりごはん<br>★山芋入り豆腐ハンバーグ★くだもの |
| ~4月12日(火)~ | ★牛乳<br>★ごはん<br>★五目厚焼きたまご<br>★味付のり   |
| ~4月13日(水)~ | ★牛乳<br>★ごはん<br>★春巻き ★ぶどうゼリー         |

### 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。

| 1食当たりの栄養価 基準値 |                 | エネルギー                            | 650 Kcal                      | たんぱく質                            | 21~33g  | 脂質  | 14~22g  | 炭水化物  | 81~106g  |
|---------------|-----------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---|---|---|---|--|
| 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  |   |   |  |
| 8日<br>(金)     | 牛乳              |                                  |                               | 牛乳                               |   |   |   |   |  |
|               | お祝いクレープ (いちご)   | お祝いクレープ (大豆)                     |                               |                                  |   |   |  |   |  |
|               | ゆかりごはん          | 米                                |                               |                                  |   |   | ゆかり   |   |  |
|               | 山芋入り豆腐ハンバーグ     |                                  | 山芋入ふんわり豆腐ハンバーグ (大豆・鶏・やまいも)    |                                  |   |   |  |   |  |
| くだもの          |                 |                                  |                               | 清見みかん (よてい)                      |   |  |   |   |  |
| 12日<br>(火)    | 牛乳              |                                  |                               | 牛乳                               |   |   |   |   |  |
|               | ごはん             | 米                                |                               |                                  |   |   |   |   |  |
|               | 五目厚焼き卵          |                                  | もずく入五目厚焼き玉子 (卵・大豆)            |                                  |   |   |   |   |  |
|               | 味付のり            |                                  | 味付のり (小麦・大豆・ゼラチン)             |                                  |   |   |   |   |  |
| 13日<br>(水)    | 牛乳              |                                  |                               | 牛乳                               |   |   |   |   |  |
|               | ごはん             | 米                                |                               |                                  |   |   |   |   |  |
|               | 春巻き             | 安心逸品春巻き・米粉入り (小麦・大豆・豚) サラダ油 (大豆) |                               |                                  |   |   |   |   |  |
|               | ぶどうゼリー          | ぶどうゼリー                           |                               |                                  |   |   |   |  | 揚げ<br>① 大豆   |
| 14日<br>(木)    | 牛乳              |                                  |                               | 牛乳                               |   |   |   |   |  |
|               | 麦ごはん            | 米 無圧ぺん麦                          |                               |                                  |   |   |   |   |  |
|               | ポークカレー          | じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油       | 豚肉 豚レバー そぼろ大豆 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳 | 人参 玉ねぎ なす ビーマン かぼちゃ にんにく 生姜      | カレールー (小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 チャツネ (りんご) ウスターソース ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) |   |   |   |  |
|               | カットコーン          |                                  |                               | カットコーン                           |   |   |   |   |  |
|               | 大根のレモン和え        | グラニュー糖 はちみつ                      |                               | 大根 きゅうり 人参 レモン果汁                 | シママース 酢 (小麦)  |   |   |   |  |
|               | 一食当たりの栄養価       | I礼ギ® - 629 kcal                  | たんぱく質 22.5 g                  | 脂質 14.8 g                        | 炭水化物 99.6 g   |   |   |   |  |
| 15日<br>(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 こめ油               | 無添加ウインナー (豚) 豚肉               | 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト | トマトソース (大豆) トマトピューレ ケチャップ ウスターソース ワイン ポークフィヨン (鶏・豚)           |   |   |   |  |
|               | 枝豆              |                                  |                               | 枝豆 (大豆)                          |   |   | シママース   |   |  |
|               | ごぼうとナッツのサラダ     | アーモンド 三温糖                        | 紅麴ハム (豚・大豆)                   | ごぼう 人参 きゅうり 小松菜                  | 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) エッグケアマ ヨネーズ (大豆)                            |   |   |   |  |
|               | 型抜きレアチーズ (いちご)  |                                  | 型抜きレアチーズケーキ (乳)               |                                  |   |   |   |   |  |
| 一食当たりの栄養価     | I礼ギ® - 460 kcal | たんぱく質 17.8 g                     | 脂質 25.3 g                     | 炭水化物 41.8 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  | 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                                |   |                          |
| 18日<br>(月) | 牛乳                         |                            | 牛乳                               |   |   |                          |
|            | 五穀ごはん                      | 米 五穀米<br>(大豆・ごま)           |                                  |   |   |                          |
|            | もずく入りかきたま汁                 |                            | もずく 卵                            | 大根 人参 えのき<br>ねぎ                         | 醤油(小麦・大豆)<br>みりん ぬちまーす<br>花かつお だし昆布                     |                          |
|            | 魚の甘露煮                      |                            | いわしの甘露煮<br>(小麦・大豆)               |   |   |                          |
|            | キャベツ炒め                     | ごめ油                        | 厚揚げ(大豆) 無塩せ<br>きコンビーフハッシュ<br>(牛) | キャベツ もやし 人参 木<br>くらげ なら                 | 醤油(小麦・大豆)<br>ぬちまーす こしょう                                 |                          |
|            | 一食当たりの栄養価                  | I礼 <sup>+</sup> - 589 kcal | たんぱく質 23.1 g                     | 脂質 20.1 g                               | 炭水化物 77.4 g   |                          |
| 19日<br>(火) | 牛乳                         |                            | 牛乳                               |   |   |                          |
|            | ごはん                        | 米                          |                                  |   |   |                          |
|            | 冬瓜の煮付け                     | 三温糖 ごめ油                    | 鶏肉 厚揚げ(大豆)<br>かまぼこ 昆布            | 冬瓜 人参 小松菜 生姜<br>こんにゃく                   | 醤油(小麦・大豆) み<br>りん 酒 ぬちまーす<br>花かつお                       |                          |
|            | 魚のしょうが焼き                   | 三温糖 水あめ                    | さわら                              | 生姜                                      | 醤油(小麦・大豆)<br>みりん 酒                                      |                          |
|            | いちご                        |                            |                                  | いちご                                     |   |                          |
|            | 胚芽ふりかけ                     | 胚芽ふりかけ<br>(小麦・大豆・ごま)       |                                  |   |   |                          |
| 一食当たりの栄養価  | I礼 <sup>+</sup> - 598 kcal | たんぱく質 29.5 g               | 脂質 16.3 g                        | 炭水化物 81.6 g                             |   |                          |
| 20日<br>(水) | 牛乳                         |                            | 牛乳                               |   |   |                          |
|            | 五目うどん                      | うどん(小麦)<br>ごめ油             | 豚肉 なんと                           | にんにく しょうが 人参<br>玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 椎<br>茸 木くらげ | 醤油(小麦・大豆)<br>みりん 酒 花かつお<br>ポークフィヨン(鶏・<br>豚) ぬちまーす       | 揚げ<br>②<br>小麦<br>大豆<br>豚 |
|            | ちくわの磯辺揚げ                   | 小麦粉 でん粉<br>サラダ油(大豆)        | ちくわ 青のり粉                         |   | ベーキングパウダー<br>シママース                                      |                          |
|            | アスパラのみそ和え                  | 三温糖                        | 鶏ささみチャック(鶏)<br>わかめ 甘ロ白みそ<br>(大豆) | グリーンアスパラ 人参<br>きゅうり 大根                  | りんご酢(りんご)<br>酢(小麦)                                      |                          |
|            | アーモンドミニフィッシュ               | アーモンドミニフィッシュ(アーモンド・ごま)     |                                  |   |   |                          |
| 一食当たりの栄養価  | I礼 <sup>+</sup> - 410 kcal | たんぱく質 22.4 g               | 脂質 15 g                          | 炭水化物 44.3 g                             |   |                          |
| 21日<br>(木) | 牛乳                         |                            | 牛乳                               |   |   |                          |
|            | ごはん                        | 米                          |                                  |   |   |                          |
|            | 白花豆のスープ                    | じゃがいも でん粉                  | 鶏肉 無塩せきベーコン<br>(豚) 白いんげん豆<br>白花豆 | 玉ねぎ パセリ<br>あお豆(大豆)<br>コーン               | 豚骨 チキンフィヨン<br>(鶏) シママース ぬち<br>まーす こしょう                  |                          |
|            | タコライス(タコミート)               | 三温糖                        | 牛肉 豚肉 豚レバー<br>そぼろ大豆              | 玉ねぎ ピーマン<br>にんにく しょうが                   | ケチャップ チリソース<br>ピザソース(大豆・りん<br>ご) 赤ワイン ウスター<br>ソース ぬちまーす |                          |
|            | タコライス(ポイル野菜)               |                            |                                  | キャベツ                                    |   |                          |
|            | 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礼 <sup>+</sup> - 649 kcal | たんぱく質 27.1 g               | 脂質 21.9 g                        | 炭水化物 81.7 g                             |   |                          |
| 22日<br>(金) | 牛乳                         |                            | 牛乳                               |   |   |                          |
|            | ごはん                        | 米                          |                                  |   |   |                          |
|            | 新じゃがと丸探りわか<br>めのみそ汁        | じゃがいも                      | 赤みそ(大豆)<br>白みそ(大豆)<br>わかめ        | えのき茸 玉ねぎ                                | 花かつお  | 揚げ<br>③<br>小麦<br>大豆<br>豚 |
|            | 若鶏竜田揚げ                     | サラダ油(大豆)                   | 若鶏竜田揚げ(鶏・小<br>麦・大豆・卵)            |   |   |                          |
|            | 五目きんぴら                     | ごま 三温糖 ごま油<br>ごめ油          | 豚肉                               | ごぼう れんこん 人参 い<br>んげん こんにゃく              | 醤油(小麦・大豆)<br>みりん 酒 ぬちまーす<br>ポークフィヨン<br>(鶏・豚)            |                          |
|            | くだもの                       |                            |                                  | 清見みかん(よてい)                              |   |                          |
| 一食当たりの栄養価  | I礼 <sup>+</sup> - 573 kcal | たんぱく質 21.8 g               | 脂質 15.3 g                        | 炭水化物 84 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   |  |                                    |  |
| 25日<br>(月) | 牛乳            |                         | 牛乳   |  |  |                                    |  |
|            | 中華麺           | 中華麺 (小麦・大豆)             |  |  |  |                                    |  |
|            | ぬちまーすラーメン (汁) | こめ油 ごま油                 | 豚肉 なた  | もやし 人参 椎茸 長ねぎ<br>にんにく 生姜                         | 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 酒 みりん ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお 豚骨 ローリエ                      |                                    |  |
|            | 焼き餃子          | 焼き目付き餃子 (小麦・大豆・鶏・豚)     |  |  |  |                                    |  |
|            | 豚肉とさつま芋の甘辛炒め  | さつまいも<br>こめ油 でん粉<br>三温糖 | 豚肉   | 白菜 玉ねぎ ピーマン<br>しめじ にんにく<br>しょうが                  | 醤油 (小麦・大豆) 酒<br>コチジャン (大豆)<br>ぬちまーす                                    |                                    |  |
|            | 一食当たりの栄養価     | I礼ギ - 613 kcal          | たんぱく質 30 g                                     | 脂質 22.7 g  | 炭水化物 67.8 g  |                                    |  |
| 26日<br>(火) | 牛乳            |                         | 牛乳   |  |  |                                    |  |
|            | 黒糖パン          | 黒糖パン<br>(小麦・乳・大豆)       |  |  |  |                                    |  |
|            | ポークビーンズ       | じゃがいも こめ油<br>でん粉 三温糖    | 豚肉 無添加ポーク<br>(豚・鶏) 大豆<br>ポークビーンズ (小麦・<br>大豆・豚) | 人参 玉ねぎ ピーマン トマト                                  | 赤ワイン ケチャップ<br>トマトソース (大豆)<br>豚骨 シママース                                  |                                    |  |
|            | 魚の花園焼き        |                         | ホキ   | 赤パプリカ 黄パプリカ<br>パセリ ピーマン                          | エッグケアマヨネーズ<br>(大豆)   |                                    |  |
|            | パインスライス       |                         |  | パイン缶   |  |                                    |  |
|            | 一食当たりの栄養価     | I礼ギ - 661 kcal          | たんぱく質 30.2 g                                   | 脂質 26.8 g  | 炭水化物 72.1 g  |                                    |  |
| 27日<br>(水) | 牛乳            |                         | 牛乳   |  |  |                                    |  |
|            | ごはん           | 米                       |  |  |  |                                    |  |
|            | 豚汁            | 里芋                      | 豚肉 油揚げ (大豆)<br>赤みそ (大豆) 白みそ<br>(大豆)            | 人参 大根 ねぎ ごぼう<br>こんにゃく                            | 花かつお   | 揚げ<br>④<br>小麦<br>大豆<br>豚<br>鶏<br>卵 |  |
|            | きびなごのカレー揚げ    | 小麦粉 でん粉<br>サラダ油 (大豆)    | きびなご   |  | シママース こしょう<br>カレー粉   |                                    |  |
|            | 鉄骨サラダ         | 三温糖 ごま油                 | 大豆 ひじき ちくわ<br>ツナフレーク                           | 人参 キャベツ きゅうり<br>シークワサー                           | 醤油 (小麦・大豆) 酢<br>(小麦) シママース   |                                    |  |
|            | 一食当たりの栄養価     | I礼ギ - 558 kcal          | たんぱく質 25.1 g                                   | 脂質 15 g  | 炭水化物 76.9 g  |                                    |  |
| 28日<br>(木) | 牛乳            |                         | 牛乳   |  |  |                                    |  |
|            | ごはん           | 米                       |  |  |  |                                    |  |
|            | 麻婆ナス          | 三温糖 でん粉 ごま油<br>こめ油      | 豚肉 そぼろ大豆<br>豆腐 (大豆)<br>赤だし (大豆・鶏)<br>赤みそ (大豆)  | にんにく 生姜<br>なす 人参 玉ねぎ<br>竹の子<br>にら 椎茸             | テンメンジャン (大豆・<br>小麦) 豆板醤 (大豆)<br>ポークフィヨン (鶏・<br>豚) 醤油 (小麦・大<br>豆) ぬちまーす |                                    |  |
|            | お豆腐しゅうまい      |                         | お豆腐しゅうまい (小麦<br>・大豆)                           |  |  |                                    |  |
|            | フルーツみつ豆       | 三温糖<br>白玉だんご (大豆)       |  | みかん缶 パイン缶 黄桃<br>缶 シークワサー<br>フルーツみつ豆 (もも・<br>りんご) |  |                                    |  |
|            | 一食当たりの栄養価     | I礼ギ - 636 kcal          | たんぱく質 21 g                                     | 脂質 19.7 g  | 炭水化物 90 g  |                                    |  |

