



令和4年度

# 4月給食だより

うるま市立石川給食センター

TEL ☎ 965-3150 FAX ☎ 965-3282

## ご入学・ご進級おめでとうございます



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。  
 これから始まる新しい生活に、期待と不安が入り混じっていることでしょう。  
 楽しい学校生活を送るためには健康第一です！  
 食べることを大切に、一年間楽しく元気に過ごしてほしいと思います。  
 今年度もよろしくお願いいたします。

### 学校給食の目標

<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p><b>2</b> 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p><b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p><b>4</b> 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p><b>5</b> 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p><b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。</p>
		<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>



### \* 給食費について \*

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。

**小学校 月額:4,500円**  
**中学校 月額:5,000円**

これからも、子ども達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、よろしくお願いいたします。



### ～食物アレルギーはありませんか？～

石川給食センターでは飲料用の牛乳の除去のみに対応しています。  
 食物アレルギーをもつ児童生徒に対しては、各家庭で献立表を確認してもらったうえで弁当を持参するなど、各家庭や学校の協力を得ながら児童生徒に合わせた対応を行っています。  
 ご理解・ご協力よろしくお願いいたします。



今年度も、安全・安心で美味しい給食づくりに努めます！  
 1年間よろしくお願いいたします！

石川給食センター  
 栄養士・調理員



### アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルゲンを表示しています。  
 アレルゲンは、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(しらす等)・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(小学校) 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
1食当たりの栄養価(中学校) 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

※小学校新1年生は、4月11日(月)～13日(水)までは、補食給食となります。★がついた献立のみ提供します。

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		
※新小1年生 欠食	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	米、黒米				
	イナムドゥチ	大豆油	豚肉、カステラかまぼこ(大豆)、甘白みそ(大豆)、白みそ(大豆)	こんにゃく、椎茸、青ねぎ	酒、ホークイ(鶏・豚)、花かつお	
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
	千切りイリチー	大豆油、三温糖	豚肉、昆布、カステラかまぼこ(大豆)	切干大根、こんにゃく、にんじん、インゲン	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホークイ(鶏・豚)、花かつお	
	さくらゼリー	さくらゼリー				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 637 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 18.2 g	炭水化物 87.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 805 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 21.1 g	炭水化物 114.9 g	
新小1年生 補食給食①	★牛乳		牛乳			
	★ごはん	米				
	肉じゃが	大豆油、じゃがいも、しらたき、三温糖	豚肉、油揚げ(大豆)	にんにく、にんじん、たまねぎ、椎茸、インゲン、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	★鶏の照り焼き	三温糖	鶏肉	しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん	
	くだもの			くだもの		
	★胚芽ふりかけ(新小1のみ)				胚芽ふりかけ(小麦・大豆・ごま)	
	★お祝いケーキ(新小1のみ)	お祝いケーキ(大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 639 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 17.2 g	炭水化物 89.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 809 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 20.1 g	炭水化物 118.5 g		
新小1年生 補食給食②	★牛乳		牛乳			
	セ バル ★バーガーパン ↑ ★ハンバーグ ↑ チーズ	バーガーパン(小麦・乳・大豆)	ハンバーグ(大豆・鶏・豚)			
	ベジタブル麦スープ	大豆油、おし麦	鶏肉、ウインナー(豚)	にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、ブロッコリー、コーン	こしょう、ワイン、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
	野菜スクランブル	大豆油	鶏卵、ベーコン(豚)	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ	ぬちまーす、酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 655 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 28.3 g	炭水化物 67.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 749 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 32.2 g	炭水化物 77.6 g	
	★牛乳		牛乳			
	★ぬちまーす ラーメン	麺(小麦・大豆) 大豆油、ごま油	豚肉、なると(大豆)	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、もやし、キャベツ、きくらげ、コーン、チンゲンサイ、白ねぎ	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、花かつお、豚がら	
海藻和え	ごめ油、三温糖	海藻ミックス、しらす	切干大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす		
ひとくち桃まん	ひとくち桃まん(小麦・大豆)					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 603 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 17.3 g	炭水化物 86.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 709 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 19.4 g	炭水化物 103.5 g		
新小1年生 補食給食③	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	生姜焼き丼	大豆油、三温糖、でん粉	豚肉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、ごぼう	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、みりん、ホークイ(鶏・豚)	
	もずくのすまし汁	大豆油	鶏肉、もずく	とうがん、にんじん、椎茸、青ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 520 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 11.2 g	炭水化物 79.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 662 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 12.2 g	炭水化物 107.5 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		
15 (金)	牛乳		牛乳			
	カレーピラフ	米、こめ油	鶏肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、マッシュルーム、きくらげ、グリーンピース	ワイン、カレー粉、ドライカレー(乳・小麦・牛・豚・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ボークア仔(鶏・豚)	
	チーズオムレツ		チーズオムレツ(卵・小麦・乳・大豆)			
	ひじきサラダ	三温糖、大豆油	ひじき、ツナ	にんじん、きゅうり、コーン	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、コルスドレッシング(卵・大豆)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 20.6 g	炭水化物 77.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 766 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 26.9 g	炭水化物 100.7 g		
18 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	かきたま汁	でん粉、ごま油	鶏卵、豆腐(大豆)、わかめ	にんじん、たまねぎ、椎茸	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
	豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖	豚肉、白みそ(大豆)	しょうが	みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
	野菜炒め	大豆油	豚肉、厚揚げ(大豆)、ちきあぎ(大豆)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、からしな	酒、こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)	
	ミニ納豆		納豆(大豆・小麦)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 645 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 18.5 g	炭水化物 80.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 816 kcal	たんぱく質 43.4 g	脂質 21.5 g	炭水化物 107.3 g		
19 (火)	牛乳		牛乳			
	わかめごはん	米	わかめごはんの素			
	アーサ入りゆし豆腐汁		ゆし豆腐(大豆)、アーサ、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		花かつお	
	さわらの照り焼き	三温糖	さわら	しょうが	酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)	
	フーイリチー	湿麩(小麦)、大豆油	鶏卵、ポーク(豚・鶏)	キャベツ、にんじん、もやし、からしな	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 484 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 19.2 g	炭水化物 76.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 683 kcal	たんぱく質 45.7 g	脂質 23.3 g	炭水化物 173.9 g		
20 (水)	牛乳		牛乳			
	スパゲティミートソース	スパゲッティ(小麦)、大豆油、三温糖	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、きざみ大豆	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶	ワイン、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、ぬちまーす、ボークア仔(鶏)	
	スイートポテトのミルク和え	さつまいも、大豆油、三温糖	脱脂粉乳、粉末アーモンド		ぬちまーす	
	豆っこサラダ		大豆、レッドキドニー、ツナ	あお豆(大豆)、プロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン	ソイグマヨ(大豆)、ソイソイ、カレー粉	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 553 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 17.3 g	炭水化物 73.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 694 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 19.8 g	炭水化物 97 g		
21 (木)	牛乳		牛乳			
	中華おこわ	米、もち米、こめ油	豚肉、油揚げ(大豆)	にんじん、しめじ、たけのこ、あお豆(大豆)	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、ボークア仔(鶏)	
	マグロのみそマヨ焼き		まぐろ、甘口白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		酒、ソイグマヨ(大豆)	
	チョレギサラダ	ごま	わかめ、きざみのり	キャベツ、きゅうり、にんじん	塩ドレッシング(小麦・ごま・大豆・鶏)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 611 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 21 g	炭水化物 75.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 761 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 26 g	炭水化物 95.8 g		

毎月19日は食育の日

揚げ油①(大豆・乳・アーモンド)

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 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	大根のソブシ	大豆油、三温糖	豚肉、ポーク(豚・鶏)、厚揚げ(大豆)、昆布、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	だいこん、にんじん、こまつな	酒、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	グルクンのシークワサーソースかけ	でん粉、小麦粉、大豆油、三温糖	グルクン、アーサ	たまねぎ、にんじん、シークワサー果汁	ぬちまーす、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
	手づくりふりかけ	ごま、三温糖	しらす、糸けずり、ぎざみのり		しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 626 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 19.2 g	炭水化物 87.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 814 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 22.9 g	炭水化物 118.2 g	
		揚げ油②(大豆・乳・アーモンド・小麦)				
25 (月)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	かぼちゃシチュー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、白豆ペースト、脱脂粉乳	にんにく、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、フロコリ、マッシュルーム	ワイン、和什ゆ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、鶏がら(卵・鶏)、ぬちまーす、こしょう	
	チリコンカン	大豆油	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、大豆、レッドキドニー	にんにく、にんじん、ピーマン、たまねぎ	ワイン、チリパウダー、こしょう、トマトピューレ、ケチャップ、カスタード、チリソース、ぬちまーす、ホークイ(鶏・豚)	
	ウインナーブルー		ウインナー(豚)	ブルー		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 755 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 25.7 g	炭水化物 90.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 869 kcal	たんぱく質 41.4 g	脂質 30.1 g	炭水化物 105.4 g	
26 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ワンタンスープ	春雨	ワンタン(小麦・大豆・豚・ごま)	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、椎茸、きくらげ、コーン	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)	
	厚揚げの豚キムチ炒め	大豆油、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)	にんにく、にんじん、たまねぎ、白菜キムチ(大豆)、きくらげ、キャベツ、にら	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、キムチの素(大豆)、みりん、ホークイ(鶏・豚)	
	ひじきシュウマイ		ひじきシュウマイ(小麦・豚・鶏・大豆)			
	ナッツと魚		ナッツと魚(アーモンド・ごま)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 627 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 20.9 g	炭水化物 84.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 782 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 23.8 g	炭水化物 112.3 g		
27 (水)	牛乳		牛乳			
	クープジュシー	米、おし麦、こめ油	豚肉、昆布、白かまぼこ(大豆)、油揚げ(大豆)	にんじん、椎茸、あお豆(大豆)	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホークイ(鶏・豚)、花かつお	
	豚肉の生姜焼き	三温糖	豚肉	しょうが、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒	
	野菜の酢みそあえ	三温糖	わかめ、竹輪(大豆)、甘口白みそ(大豆)	きゅうり、だいこん、にんじん、もやし	酢(小麦)、ぬちまーす	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 561 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 15.6 g	炭水化物 76.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 709 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 19.9 g	炭水化物 96 g	
28 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米、麦				
	マーボー豆腐	大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、椎茸、きくらげ、にら、たけのこ	豆板醤(大豆)、酒、こしょう、甜麺醤(小麦・大豆)、オリーブオイル、ぬちまーす、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、ホークイ(鶏・豚)	
	ハンウースー	春雨、三温糖、ごま	ハム(豚・大豆)	にんじん、きゅうり、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
	きびなごのから揚げ	小麦粉、でん粉、大豆油	きびなご	揚げ油③(大豆・乳・アーモンド・小麦)	ぬちまーす、こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 630 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 18.9 g	炭水化物 83.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 801 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 22.3 g	炭水化物 112.7 g	

※宮森小 欠食

※宮森小 欠食