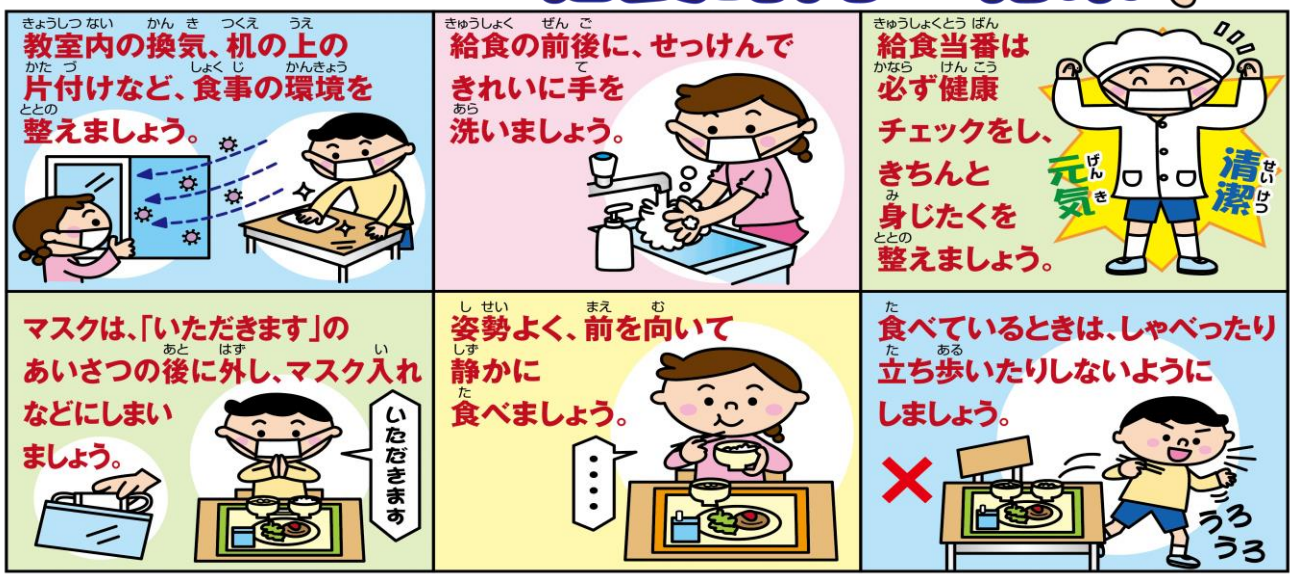
4月給食だより

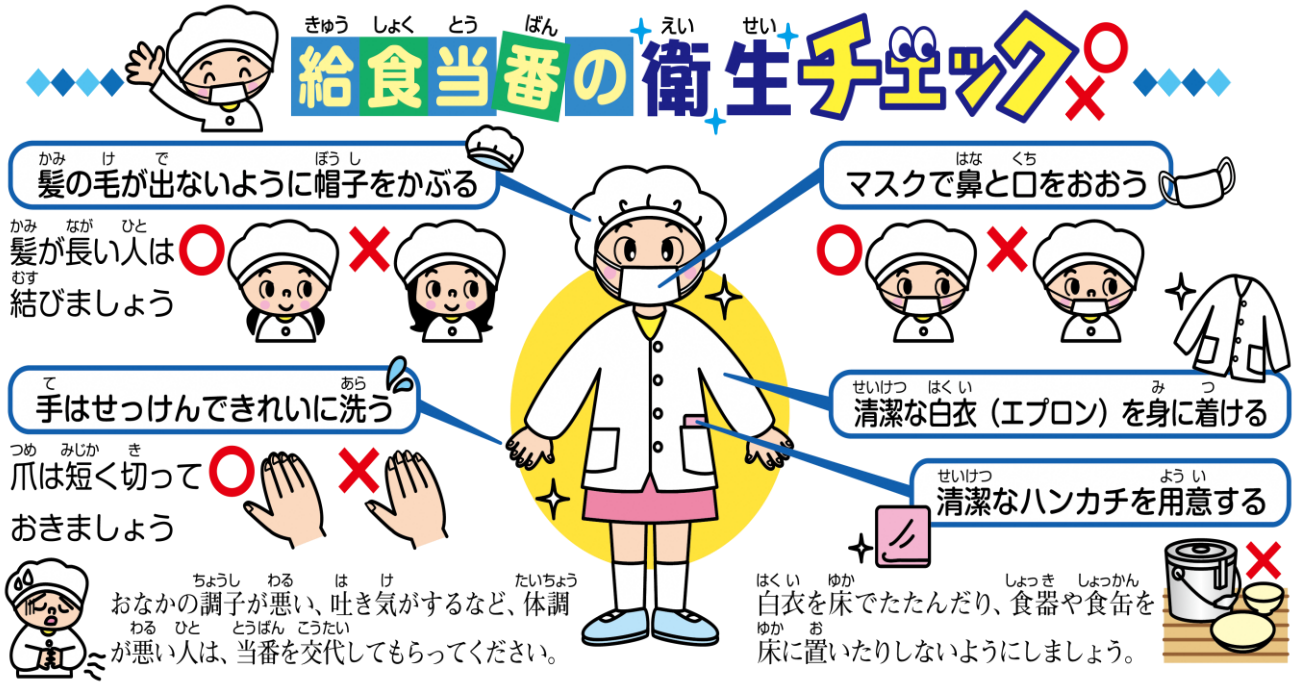
うるま市津堅学校給食調
TEL:　098-978-2141
FAX:　098-978-1005

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、皆さんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。１年間、よろしくお願い致します。

新しい生活様式を踏まえた給食時間の約束



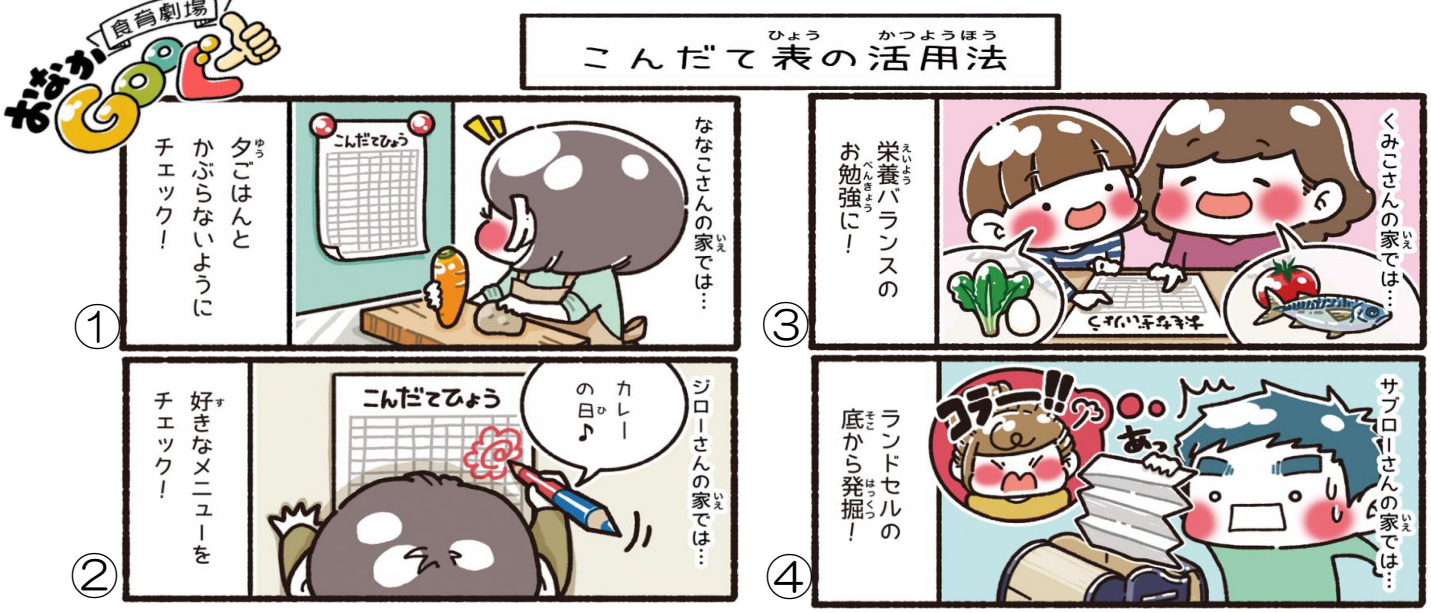
給食当番の衛生チェック



★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(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
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

	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
入学お祝い給食	8 (金)	牛乳		牛乳		
		黒米ごはん	こめ,黒米			
		なかみ汁	こんにゃく	豚肉,中身	しょうが,ねぎ,しいたけ	料理酒,花かつお,ぬちまーす,しょうゆ
		魚天ぷら	小麦粉,でん粉,サラダ油	ホキ,たまご		ぬちまーす,花かつお
		クーブイリチー	サラダ油,三温糖	豚肉,細切昆布,かまぼこ	角切大根,にんじん,こんにゃく	料理酒,花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
		くだもの			いちご	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 658 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 18.4 g	炭水化物 88.3 g
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 768 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 20.1 g	炭水化物 108.5 g
	11 (月)	牛乳		牛乳		
		紅芋パン	紅芋コッペパン			
		津堅にんじんポタージュ	こめ,マーガリン	牛乳,生クリーム	津堅にんじん,玉ねぎ	チキンコンソメ,ぬちまーす
		豚肉のマスタード焼き	マヨネーズ	豚ロース		マスタード
		シークワーサーサラダ	三温糖,オリーブ油		ブロッコリー,にんじん,きゅうり,コーン	しょうゆ,りんご酢,シークァーサー果汁,ぬちまーす,こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 784 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 42.8 g	炭水化物 72.1 g
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 686 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 48.4 g	炭水化物 37.3 g
	12 (火)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		納豆みそ		納豆,豚肉,みそ	人参,ネギ	
		アーサ汁		アーサ,豆腐	とうがん	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
		ぎせい豆腐	サラダ油	豆腐,たまご	にんじん,きぬさや,しめじ	ぬちまーす,しょうゆ,花かつお
		豚しゃぶ和え		豚肉	キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 666 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 19.9 g	炭水化物 87.5 g
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 784 kcal	たんぱく質 39 g	脂質 21.6 g	炭水化物 107.5 g
	13 (水)	牛乳		牛乳		
		中華丼	こめ,むぎ			
			ごま油,でん粉,こめ油	豚肉,えび,イカ	はくさい,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,きくらげ,きぬさや,しょうが	こしょう
		ワンタンスープ		わかめ,ワンタン	にんじん,玉ねぎ,にら,えのきたけ	鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす
		くだもの			もも缶	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 14.3 g	炭水化物 85.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 711 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 17 g	炭水化物 104.4 g
	14 (木)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		わかめの味噌汁		厚揚げ,わかめ,赤みそ,白みそ	にんじん,長ねぎ	花かつお
		魚のもみじ焼き	マヨネーズ	ホキ	にんじん,パセリ	ぬちまーす,こしょう
		切り干し大根のごま和え	ごま,三温糖		小松菜,キャベツ,にんじん	しょうゆ,酢,ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 616 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 17.6 g	炭水化物 82.7 g
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 726 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 19.6 g	炭水化物 102.3 g

	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
	15 (金)	牛乳		牛乳		
		チーズライス	こめ,サラダ油,じゃがいも,サラダ油	鶏肉,チーズ	にんじん,玉ねぎ,いんげん	料理酒,ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,チキンブイヨン
		コンソメスープ		ウインナー	玉ねぎ,にんじん,いんげん,しめじ	鶏ガラ,ぬちまーす,チキンコンソメ
		チキンのはちみつ焼き	はちみつ	鶏肉		しょうゆ,料理酒,レモン果汁
		キャロットラペ	アーモンド,こめ油		にんじん,キャベツ	酢,マスタード,ぬちまーす,こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 19.1 g	炭水化物 78.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 744 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 21.5 g	炭水化物 98.5 g
	18 (月)	牛乳		牛乳		
		もずく丼	こめ,サラダ油,三温糖	もずく,豚肉,牛ひき肉,鶏レバー	小松菜,玉ねぎ,にんじん,にんにく	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,こしょう,花かつお
		すまし汁		豆腐	にんじん,とうがん,しいたけ,こねぎ,えのき	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
		サーターアンダギー	小麦粉,グラニュー糖,紅イモペースト,サラダ油	たまご,牛乳		ベーキングパウダー
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 21.5 g	炭水化物 81.1 g
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 771 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 23.1 g	炭水化物 108.4 g
	19 (火)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		ジュリアンヌスープ		無添加ベーコン	キャベツ,玉ねぎ,セロリ,にんじん	チキンコンソメ,ぬちまーす,こしょう,チキンブイヨン
		デミグラスハンバーグ	パン粉,マーガリン,三温糖	豚肉,牛ひき肉,豆腐,たまご	玉ねぎ	ぬちまーす,こしょう,デミグラスソース,ケチャップ,ウスターソース,赤ワイン
		マッシュポテト	じゃがいも	生クリーム	玉ねぎ,にんにく	ぬちまーす,こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 634 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 21.6 g	炭水化物 81.4 g
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 801 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 24.6 g	炭水化物 110.8 g
	20 (水)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		かき卵汁	でん粉	たまご,かに風味かまぼこ	玉ねぎ,ほうれん草,にんじん,こねぎ	しょうゆ
		肉豆腐	こめ油,三温糖	豚肉,豆腐	しいたけ,玉ねぎ,にんじん,糸こんにゃく	料理酒,花かつお,しょうゆ,みりん
		大根サラダ	ごま油	ツナ	だいこん,にんじん,きゅうり	しょうゆ,こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 23.1 g	炭水化物 74.7 g
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 820 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 26.4 g	炭水化物 110.8 g
	21 (木)	牛乳		牛乳		
		うっちんライス	こめ,バター			うっちん粉,ぬちまーす
		キーマカレー	サラダ油	豚肉,大豆,ソイミ,牛乳,豚レバー	にんにく,にんじん,玉ねぎ,コーン,トマト缶	料理酒,チキンコンソメ,カレー粉,ぬちまーす,こしょう,ウスターソース,カレールウ
		マセドアンサラダ	じゃがいも	ハム,たまご,チーズ	にんじん,きゅうり,玉ねぎ	こしょう
		くだもの			りんご	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 809 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 35 g	炭水化物 93.1 g
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 977 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 40.5 g	炭水化物 116.2 g

	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
	22 (金)	牛乳		牛乳		
		沖縄そば	沖縄そば麺	豚肉,かまぼこ	しょうが,こねぎ	しょうゆ,みりん,料理酒,花かつお,ぬちまーす
		パパイヤイリチー	こめ油	無添加ベーコン,厚揚げ	パパイア,にんじん,にら	しょうゆ,ぬちまーす
		紅芋もち	タピオカ粉,紅イモペースト		シークワーサー果汁	ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 674 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 28.2 g	炭水化物 74.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 757 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 29.8 g	炭水化物 87.6 g
	25 (月)	牛乳		牛乳		
		ひじきごはん	こめ,三温糖	鶏肉,乾ひじき,油揚げ	にんじん,あお豆	みりん,しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
		イナムドゥチ	サラダ油,こんにゃく	豚肉,かまぼこ,甘口白みそ	しいたけ,とうがん,しょうが,ねぎ	料理酒,花かつお
		いわしの梅香味揚げ		いわしの梅香揚げ		
		もずくの酢の物	三温糖	もずく	きゅうり	酢,しょうゆ,花かつお
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 535 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 14.6 g	炭水化物 72.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 16.2 g	炭水化物 85.4 g
	26 (火)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		春雨スープ	はるさめ		にんじん,にら,きくらげ,玉ねぎ	鶏ガラ,ぬちまーす,しょうゆ,チキンコンソメ
		厚揚げの甘酢炒め	三温糖,サラダ油	厚揚げ	だいこん,にんじん,れんこん	しょうゆ,みりん,酢,ケチャップ,中華の素
		海藻サラダ	三温糖	海藻サラダ	きゅうり,コーン,人参	酢,しょうゆ,シークワーサー果汁
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal	たんぱく質 16.8 g	脂質 12.6 g	炭水化物 87.9 g
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 645 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 13.7 g	炭水化物 108.4 g
	27 (水)	牛乳		牛乳		
		しあわせスイートブール	コッペパン,無塩バター,グラニュー糖	粉末アーモンド,たまご		
		ABCマカロニスープ	じゃがいも,油,マカロニ	ミックスビーンズ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ,セロリ,にんにく	鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
		チキンチャップ		鶏もも肉	玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム	ケチャップ,ウスターソース
		アスパラときのこのソテー	こめ油		アスパラ,エリンギ,しめじ,えのき,にんじん,コーン	チキンコンソメ,ぬちまーす,こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 691 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 25.9 g	炭水化物 86.3 g
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 801 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 29.4 g	炭水化物 101.5 g