



4月給食だより



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



<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>元気 清潔</p>
<p>マスクは、「いただきます」の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
- マスクで鼻と口をおおう
- 手はせっけんできれいに洗う
- 清潔な白衣(エプロン)を身に着ける
- 清潔なハンカチを用意する
- 爪は短く切っておきましょう
- ※食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

中学校では帽子をかぶりませんので、髪が長い人は結びましょう

中学校では白衣がありませんので、制服は清潔に保ってくださいね

※ 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、表示義務食品・推奨食品 あわせて28品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。





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)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。
- ★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。



与勝中学校・与勝第二中学校の給食は、1学期はこれまで通り「与勝給食センター」で作りますが、2学期からは与勝半島の小・中学校分を「新与勝給食センター」で作って提供します。
 これまでの給食センターでも、新しい給食センターになってからも、下にあるような衛生管理をしっかり行っていきますので、おいしい給食を楽しみにしてくださいね。

衛生管理

<p>調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。</p> 	<p>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</p>  <p>※食材に異物混入がないかもチェックします。</p>	<p>生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。</p>  <p>※加熱した食品は、中心温度を測定します。</p>	<p>調理後2時間以内に喫食できるように、時間を考えて調理します。</p> 
---	--	--	---

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
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	----------

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 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
8日 (金) 入学・進級お祝い献立	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	米 黒米				
	なかみ汁		豚中身 豚肉	しいたけ こんにゃく しょうが	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(豚)	
	せん切りイリチー	三温糖 米油	豚肉 刻み昆布 ちきあげ(大豆)	角切り大根 こんにゃく	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	鯖の照り焼き	三温糖 はちみつ	さわら		酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん おろしにんにく おろし生姜	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 665 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 16.2 g	炭水化物 92.9 g	
11日 (月)	牛乳		牛乳			
	チキンカレーライス	米 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 米油	鶏肉 脱脂粉乳 白花生ペースト	たまねぎ にんじん ピーマン セロリー かぼちゃ	おろしにんにく カレー粉 カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース ぬちまーす チキンフィヨン(鶏)	
	大根とブロッコリーのサラダ	コールスロードレッシング (たまご・大豆)		ブロッコリー にんじん 大根 きゅうり コーン		
	ゆでたまご		たまご			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 794 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 26.3 g	炭水化物 105.4 g	
12日 (火)	牛乳		牛乳			
	人参ごはん	米 米油 白ごま	鶏肉 ちきあげ(大豆) 油揚げ(大豆)	にんじん しょうが ごぼう 青豆(大豆)	花かつお チキンフィヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	じゃこ団子のすまし汁		じゃこ団子(小麦・豚・ 大豆) わかめ	にんじん 大根 生姜 たけのこ ししいたけ	酒 ぬちまーす みりん しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお 煮干しだし(さば)	
	たまごと豆腐のしんじょ	たまごと豆腐のしんじょ (卵・大豆・小麦・えび・かに)				
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 680 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 21.7 g	炭水化物 87.7 g	
13日 (水)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーラーメン	中華めん(小麦・大豆)	ハム(豚・大豆・鶏) なると(大豆) わかめ	もやし きくらげ コーン	おろしにんにく 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 木戸中華(小麦・乳・大豆・ 牛・豚・鶏) ポークフィヨン(豚) ぬちまーす	
	にんにくの芽炒め	ごま油 米油	豚肉 厚揚げ(大豆)	たまねぎ にんじん しょうが にんにくの芽	おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦・大豆) オイスターソース(大豆)	
	紅芋ごま団子	紅芋ごま団子(ごま) 大豆油				
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 704 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 21.7 g	炭水化物 94.2 g	揚げ油① ◎大豆

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		
14日 (木)	牛乳		牛乳			
	なかよしパン	給食パン (小麦・乳・大豆)				
	白花豆ポタージュ	押麦 ジャがいも 小麦粉 米油 マーガリン(乳・大豆)	白花豆ペースト ベーコン(豚) 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	にんじん たまねぎ セロリー 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 しょうゆ(小麦・大豆)	
	鶏肉のバジルチーズ焼き		鶏肉 粉チーズ(乳)		ぬちまーす こしょう ジェノバペースト(乳)	
	鉄分サラダ	白ごま 三温糖 オリーブ油	ツナ ひじき	ハンタマ きゅうり にんじん もやし 大根 コーン	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす マスタード	
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 804 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 33.1 g	炭水化物 87.9 g	
15日 (金)	牛乳		牛乳			
	そばろ丼	米 押麦 三温糖 米油	豚ひき肉 錦糸卵	青豆(大豆) にんじん たまねぎ 生姜 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす	
	野菜のごまみそ汁	じゃがいも 里芋 白ねりごま	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	にんじん こまつな	花かつお	
	ゆかり和え	三温糖	糸けずり	だいこん もやし きゅうり	ゆかり粉 特濃酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 738 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 20.8 g	炭水化物 104.7 g
18日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧ペン麦				
	大根のそばろ煮	米油 三温糖 でん粉	鶏ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	しょうが 大根 にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	
	ちくわの曙焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ(大豆) 青のり 白みそ(大豆)	裏ごしにんじん		
	もずくの佃煮	三温糖 水あめ	もずく 糸けずり	しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 741 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 20.8 g	炭水化物 107.1 g	
19日 (火)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	米 米油	豚もも肉 豚バラ肉 ちきあげ(大豆) ひじき	にんじん 青ねぎ ごぼう しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお ぬちまーす	
	うるまのまーさん汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	市内産野菜	花かつお	
	さばの黒糖生姜焼き	粉黒糖 はちみつ	さば切り身		おろし生姜 みりん 酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 763 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 29 g	炭水化物 89.4 g	
20日 (水)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	給食パン (小麦・乳・大豆)				
	ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 小麦粉 米油 マーガリン(乳・大豆)	豚肉 ゆで大豆 ポークビーンズ (小麦・大豆・豚)	にんじん たまねぎ セロリー ビーマン トマト缶	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) ポークブイヨン(豚) ぬちまーす こしょう	
	オムレツ		オムレツ(卵・大豆)			
	フルーツヨーグルト (いちごソース)		ヨーグルト(乳)	みかん缶 パイン缶 黄桃缶(もも) アロエ バナナ	いちごソース	
	一食当たりの栄養価	I礼㊦ - 900 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 31 g	炭水化物 120.1 g	

せせくの日献立

ぬちくすい献立

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			
21日 (木)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 無圧パン麦							
	ゆし豆腐の中華スープ	でん粉 ごま油		鶏肉 ゆし豆腐(大豆)		たまねぎ にんじん 青ねぎ コーン しいたけ きくらげ		酒 花かつお 升(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	ホイコーロー	三温糖 ごま油 でん粉		豚肉 赤みそ(大豆)		キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にら しょうが たけのこ きくらげ		シママース おろしにんにく オイスターソース(大豆) テンメンジャン(小麦・大豆・ ごま) トウバンジャン	
	たけのこしゅうまい	たけのこしゅうまい(豚・小麦・大豆・乳)							
	一食当たりの栄養価	I補給 -	712 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 17.2 g	炭水化物 108.8 g			
22日 (金)	牛乳			牛乳					
	リゾット	米 麦 マーガリン(乳・大豆)		鶏肉 ベーコン(豚) チーズ(乳)		にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ		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)	
	ブロッコリーソテー	米油		ウインナー(豚)		たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	揚げ油② ◎大豆 ◎ごま
	メンチカツ	大豆油		メンチカツ (小麦・大豆・鶏・豚)					
	アセロラゼリー	アセロラゼリー(りんご)							
	一食当たりの栄養価	I補給 -	614 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 25.7 g	炭水化物 73.7 g			
25日 (月)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 無圧パン麦							
	ごま肉じゃが	じゃがいも 三温糖 米油 白すりごま		豚肉 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)		にんじん たまねぎ 長ねぎ 糸こんにゃく しいたけ		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	手づくり千草焼き	米油		沖縄豆腐(大豆) たまご 鶏ささみ		にんじん 小松菜 しいたけ		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお	
	くだもの					ネーブル(予定)			
	一食当たりの栄養価	I補給 -	755 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 17.2 g	炭水化物 119.3 g			
26日 (火) 与勝第二中3年欠食	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 無圧パン麦							
	マーボー豆腐	三温糖 でん粉 米油 ごま油		沖縄豆腐(大豆) 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・鶏)		にんじん たまねぎ にら しょうが しいたけ		酒 おろしにんにく オイスターソース(大豆) ケチャップ トウバンジャン しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
	ビーフンサラダ	ビーフン 三温糖 ごま油		ツナ 錦糸卵		にんじん きゅうり きくらげ		特濃酢(小麦) シークワーサー果汁 しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの					りんご(予定)			
	一食当たりの栄養価	I補給 -	831 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 26.1 g	炭水化物 113.5 g			
27日 (水) 与勝第二中3年欠食	牛乳			牛乳					
	梅菜めし	米						梅菜めし(ごま)	
	若竹汁			錦糸卵 魚そうめん		にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ たけのこ		しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお ゆずの華 煮干しだし(さば)	揚げ油③ ◎大豆 ◎ごま ◎小麦 ◎鶏 ◎豚
	もやしとニラ炒め	米油 ごま油		豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)		もやし にんじん にら		おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	小魚のから揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油		わかさぎ				ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	I補給 -	627 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 18.2 g	炭水化物 82.1 g			
28日 (木) 与勝第二中3年欠食	牛乳			牛乳					
	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 米油		ウインナー(豚) ベーコン(豚) 牛乳		にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト缶		ケチャップ ウスターソース おろしにんにく ぬちまーす こしょう	
	彩り野菜のサラダ	例)アボ レタック(卵・小麦・ 大豆・豚・りんご) ルンバクリミド レタック 三温糖		ハム(豚・大豆・鶏)		ブロッコリー かぼちゃ 赤パプリカ きゅうり コーン		しょうゆ(小麦・大豆) レモン果汁	
	グラタン	グラタン(卵・小麦・えび・大豆)							
	ミックスナッツ	ミックスナッツ(落花生・カシューナッツ・アーモンド)							
	一食当たりの栄養価	I補給 -	697 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 29.3 g	炭水化物 81.6 g			