

令和4年度

# 4月給食だより



<p>こんげつ きゅうしょく もく ひょう 今月の給食目標</p>	<p>じゅんび あと 準備や後かたづけをきちんとしよう</p>	<p>うま市立与那城学校給食センター TEL 978-3528 FAX 978-3529</p>
---------------------------------------	-------------------------------------	--

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度もみなさんが楽しみになるようなおいしい給食が提供できるよう、職員一同、力を合わせて頑張りますので、1年間よろしく願いいたします。



## 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>

### ◎新小学1年生は事前指導のため、補食給食から始まります！

小学1年生は4月11日(月)～13日(水)の3日間、補食給食となります。この期間中は給食の品数を少なくし、給食の準備、片づけ方、給食時間の過ごし方などを学びます。補食期間中はお子さんが学校から戻りましたら、軽食やおやつ等のご配慮をお願いいたします。献立表では補食給食に★印をつけていますので、アレルギーの確認をお願いします。

<p>4月8日(金) 入学式</p>	<p>4月11日(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>たけのこごはん</li> <li>花型とうふバーグ</li> <li>入学祝いデザート (いちごクレープ)</li> </ul>	<p>4月12日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>コッペパン</li> <li>スティックハンバーグ</li> <li>オレンジ(予定)</li> </ul>	<p>4月13日(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん ・ふりかけ</li> <li>魚のカップ焼き</li> <li>具だくさん</li> <li>もずくみそ汁</li> </ul>
------------------------	---	---	---

### 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(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにか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。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。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(小学校)基準値	エネルギー	650Kcal	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	830Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

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		
入学式 ※小1・中1欠食	8 (金)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		なかみ汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす 鶏豚だし かつお節	
		魚のみそ漬け焼き	三温糖	赤魚 みそ(大豆)		みりん 酒	
		千切りイリチー	三温糖 こめ油	昆布 豚肉 白かまぼ(大豆)	切干大根 人参 こんにゃく いんげん	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		進級祝いデザート	お祝いいちごゼリー(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 620 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 18.9 g	炭水化物 78.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 761 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 21.9 g	炭水化物 100.9 g	
★小1補食給食	11 (月)	★牛乳		牛乳			
		★たけのごはん	米 麦 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	竹の子 人参 椎茸 あお豆(大豆)	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす 鶏豚だし かつお節	
		★花型とうふバーグ		花型豆腐バーグ (大豆 鶏)			
		大根のそぼろ汁	こめ油 片栗粉	鶏肉 大豆	大根 玉葱 人参 えのき 小松菜 生姜	醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節	
		オレンジ			オレンジ (予定)		
		★入学祝いデザート(小1のみ)	お祝いいちごクレープ(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 603 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 19.6 g	炭水化物 76.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 744 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 23.8 g	炭水化物 95.1 g	
★小1補食給食	12 (火)	★牛乳		牛乳			
		★コッパン	セ ル フ サ ン ド	コッパン(小麦 乳 大豆)			
		★スティックハンバーグ		三温糖	スティックハンバーグ (小麦 牛 大豆 鶏 豚)	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(小麦 鶏)	
		ブロッコリーサラダ	三温糖		ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		コーンチャウダー	じゃがいも こめ油 コーンスターチ	鶏肉 加工乳 生クリーム(乳)	コーン 人参 玉葱 セロリ クリームコーン	ホワイトルウ(小麦 乳 大豆 鶏 牛) ぬちまーす こしょう 鶏豚だし	
		★くだもの(小1のみ)			オレンジ (予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 637 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 20.7 g	炭水化物 81.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 728 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 22.4 g	炭水化物 96.4 g	
★小1補食給食	13 (水)	★牛乳		牛乳			
		★もちきびごはん	米 もちきび				
		★魚のカップ焼き	ノンエッグマヨネーズ	ほき	玉葱	塩 こしょう	
		にんじんシリシリー	こめ油	ベーコン(豚) たまご	人参 玉葱 にら	ぬちまーす 醤油(小麦 大豆)	
		★具だくさんもずくみそ汁		もずく 豆腐(大豆) みそ(大豆)	冬瓜 人参 しめじ 小松菜	かつお節	
		★ふりかけ(小1のみ)	10種類の野菜ふりかけ (小麦 ごま 大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 551 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 16.8 g	炭水化物 69.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 681 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 19.8 g	炭水化物 89.2 g	
14 (木)	14 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆) こめ油	鶏肉 白いんげん豆	人参 玉葱 ピーマン かぼちゃペースト	おろしにんにく おろし生姜 カレールウ(小麦 牛 鶏 大豆) カレー粉 ウスターソース チャツネ(りんご) ぬちまーす 鶏豚だし	
		とうもろこし			とうもろこし		
		くだもの			りんご (予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 690 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 18.8 g	炭水化物 108.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 830 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 21.8 g	炭水化物 133.1 g	

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		
15 (金)		牛乳		牛乳			
		ぬちまーす煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 油揚げ(大豆) なると(大豆) わかめ	人参 白菜 しめじ 椎茸 きくらげ	おろしにんにく おろし生姜 みりん ぬちまーす かつお節 鶏豚だし	
		野菜のおかかあえ	ごま 三温糖	しらす 糸かつお	人参 大根 きゅうり もやし 小松菜	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	油 1回目 大豆
		ウムクジアンダーギー	ウムクジアンダーギー 大豆油				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 502 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂質 21.7 g	炭水化物 56.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 569 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 24.2 g	炭水化物 63.7 g	
18 (月)		牛乳		牛乳			
		スパゲティミートソース	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム きくらげ トマト缶 トマトソース(大豆)	おろしにんにく おろし生姜 ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(小麦 鶏) ぬちまーす 鶏豚だし	
		魚のガーリック焼き		さごし		おろしにんにく 白ワイン 醤油(小麦 大豆)	
		チーズ入りサラダ	三温糖	チーズ(乳) ツナ	キャベツ きゅうり 人参 コーン パプリカ	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		くだもの			マーコット(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 578 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 20.3 g	炭水化物 66.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 700 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 23.7 g	炭水化物 83.1 g		
19 (火)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		もずく入りたまご焼き		もずく入りたまご焼き (卵 小麦 大豆)			
		シマナーチャンプルー	こめ油	豚肉 豆腐(大豆) チキアギ(大豆)	からし菜 もやし 人参 キャベツ	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	
		黄金芋のみそ汁	黄金芋	油揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 大根 長葱	かつお節	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 638 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 21 g	炭水化物 81.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 773 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 23.9 g	炭水化物 103.1 g		
20 (水)		牛乳		牛乳			
		食パン	食パン(小麦 乳 大豆)				
		チリマカロニ	マカロニ(小麦) 三温糖 こめ油	ベーコン(豚) 豚肉	玉葱 人参 ピーマン トマト缶 マッシュルーム トマトピューレ	ケチャップ チリソース チリパウダー ぬちまーす 鶏豚だし	
		かぼちゃコロッケ	緑の野菜のかぼちゃコロッケ (小麦 豚 大豆) 大豆油				油 2回目 大豆
		津堅にんじんのジャム	三温糖 コーンスターチ		人参 りんご りんごピューレ	レモン果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 643 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 21.3 g	炭水化物 89.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 774 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 25.4 g	炭水化物 108.2 g		
21 (木)		牛乳		牛乳			
		五目ごはん	米 麦 三温糖 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 グリンピース	醤油(小麦 大豆) 酒 みりん ぬちまーす 鶏豚だし かつお節	
		厚揚げの肉みそあんかけ	こめ油 三温糖 片栗粉	厚揚げ(大豆) 鶏肉 大豆 みそ(大豆)	玉葱 ねぎ	おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん	
		いわしのつみれ汁		いわしつみれ(大豆)	白菜 大根 人参 椎茸 しめじ 小松菜	ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) みりん だし昆布 かつお節	
		くだもの			清見オレンジ(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 610 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 19.1 g	炭水化物 78 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 754 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 23.2 g	炭水化物 96.8 g		

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 (金)		牛乳		牛乳			油 3回目 大豆 小麦 豚
		ごはん	米				
		魚の甘酢ソースかけ	片栗粉 小麦粉 大豆油 三温糖	ほき	玉葱 グリンピース	ケチャップ 酢(小麦)	
		春雨炒め	春雨 ごま 三温糖 ごま油 ごめ油	豚肉	もやし 玉葱 人参 小松菜	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	
		中華たまごスープ	ごま油 片栗粉	豆腐(大豆) たまご	人参 白菜 えのき きくらげ ねぎ	醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) かつお節	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 21.1 g	炭水化物 76.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 771 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 25.2 g	炭水化物 97.7 g			
25 (月)		牛乳		牛乳			油 1回目 大豆
		ぬちまーすラーメン	ラーメン(小麦 大豆)	豚肉 なんと(大豆) わかめ	人参 キャベツ きくらげ 長葱	おろしにんにく ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) 中華料理の素(小麦 乳 大豆 牛 豚 鶏) ポークブイヨン(豚) 煮干しだし(さば)	
		春巻き	春巻き(小麦 大豆 豚) 大豆油				
		鉄分たっぷりあえ	ごま 三温糖	ひじき しらす	切干大根 ハンダマ 小松菜 人参 もやし きゅうり コーン	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) シークワーサー果汁 ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 635 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 22.9 g	炭水化物 77.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 742 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 27.6 g	炭水化物 89.3 g	
26 (火)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		もずくぎょうざ		もずくぎょうざ (豚 小麦 大豆 ごま)			
		ふーイリチー	麩(小麦) ごめ油	豚肉	キャベツ 人参 もやし 小松菜	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう	
		とうがんのみそ汁		豆腐(大豆) わかめ みそ(大豆)	冬瓜 人参	かつお節	
		くだもの			清見オレンジ(予定)		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 18.4 g	炭水化物 77.7 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 754 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 24 g	炭水化物 101 g			
27 (水)		牛乳		牛乳			
		コッパン	コッパン(小麦 乳 大豆)				
		白身魚のムニエル	小麦粉 バター(乳)	赤魚		塩 こしょう	
		カレーポトフ	じゃがいも ごめ油	鶏肉 ウィナー(豚)	人参 玉葱 大根 ブロccoli	白ワイン カレー粉 ローリエ おろしにんにく ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) 鶏だし チキンブイヨン(鶏)	
		ナッツビーンズサラダ	アーモンド ごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ミックスビーンズ ツナ	コーン あお豆(大豆) 人参 きゅうり	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 601 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 21.9 g	炭水化物 67.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 708 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 25.6 g	炭水化物 79.5 g			
与 小 欠 食	28 (木)	牛乳		牛乳			
		親子丼	米 三温糖 片栗粉	鶏肉 たまご	人参 玉葱 椎茸 みつば	かつお節 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす	
		赤だし		豆腐(大豆) わかめ 赤だし(大豆 鶏) みそ(大豆)	大根 えのき しめじ	かつお節	
		手作り紅芋蒸しケーキ	強力粉 紅芋 三温糖			重曹 ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 677 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 19 g	炭水化物 91.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 827 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 22.5 g	炭水化物 114.2 g	