



4月 給食だより

うるま市立給食センター
第一調理場

☎ 973-1111
☎ 973-1148

ご入学・進級おめでとうございます。新しいクラス、新しい先生、新入生の入学。これからどんな1年になるか、ワクワクがいっぱいですね。笑顔で「おはよう」とあいさつをして、気持ちのよい1年をスタートさせましょう。

今年度も給食センターからみなさんの学校へ「安全・安心」な給食をお届けします。

調理員、配送員、栄養士、力を合わせてがんばります！

どうぞよろしくお願いいたします。



～食とSDG

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

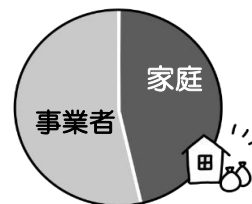
食に関連する目標の1つ

目標12 生産者も消費者も、地球の環境と人々の健康を
守れるよう、責任ある行動をとろう

- ・世界で生産されている食品の約3分の1(13億トン)が捨てられています。
- ・日本の学校給食でも、児童や生徒1人あたり、1年間で約7.1kgの食べ残しがあります。

食と最も関わりの大きいSDGsの目標が「12:

つくる責任、つかう責任」です。特に日本では、年間で522万トンの食品ロスが発生し、約半分の47%が家庭から、残りの半分の53%がお店やスーパーなどで捨てられています。これは一人年間41kgの食べものを捨てている計算になります。



日本の食品ロスの削減目標は、

『2030年までに家庭からの廃棄を216万トン、お店からの廃棄を273万トン(合計489万トン)』にすることです。皆さんが、身近にできることはなんでしょうか？



春の新物

今の時期は「新○○」という野菜がたくさん出回りますよ。

新(あらた)春(はる)キャベツ
新(あらた)たまご
新(あらた)にんじん

新(あらた)○○の野菜の特徴は

- 水分が多い
- 甘みがある

なまやわがい
煮ると調理簡単

水分多く、やわらか
加熱し過ぎに注意

あまり日持ちもしないから
今だけのおいしさだよ

やわらかく
ジュシー

辛味が少なく
けずかしい
サラダ向き

甘くてやわらかい
今の時期だけの
生野菜の味を
ぜひ味わってみてね

給食で生野菜は
提供できないけど

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、「(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 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	
欠食等	日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		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				
	10日 (月)	牛乳			牛乳						
		黒米ごはん	米 黒米								
		昆布イリチー	こめ油 三温糖		豚肉 白かまぼこ(大豆) 昆布		人参 こんにゃく 切干し大根		ぬちまーす ポークブイオン(豚肉・鶏肉) 酒 醤油(小麦・大豆) かつお節		
		イナムドウチ			豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆) 油揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆)		こんにゃく 椎茸 大根 ねぎ		豚がら かつお節		
		ぬちまーすちんすこう	小麦粉 三温糖 ラード(豚肉)						ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	エネルギー	728 kcal	たんぱく質	27.5 g	脂質	19.7 g	炭水化物	107 g	
	11日 (火)	牛乳			牛乳						
		スパゲティナポリタン	スパゲッティー(小麦) こめ油		ベーコン(豚肉) ハム(豚肉・大豆)		人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく トマト		ぬちまーす ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) こしょう チキンブイオン(鶏肉)		
		メンチカツ	大豆油		メンチカツ(豚肉・鶏肉・小麦・大豆)		揚げ回数① 大豆				
		ポテトサラダ	じゃがいも 三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご)		ハム(豚肉・大豆)				コーン きゅうり 人参		
		一食当たりの栄養価	エネルギー	725 kcal	たんぱく質	24.9 g	脂質	32.9 g	炭水化物	78.2 g	
			12日 (水)	牛乳			牛乳				
麦ごはん	米 麦										
じゃがいもキムチ	じゃがいも 三温糖 こめ油			豚肉		こんにゃく 玉葱 人参 椎茸 白菜キムチ(小麦・大豆・りんご・さば)		みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 かつお節			
焼きししゃも				子持ちししゃも							
棒棒鶏サラダ	三温糖 白ごま ごま油			鶏ささみ 赤みそ(大豆)		きゃべつ きゅうり 人参 大根		醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)			
一食当たりの栄養価	エネルギー			695 kcal	たんぱく質	29.8 g	脂質	16.9 g	炭水化物	103.4 g	
	13日 (木)	牛乳			牛乳						
		麦ごはん	米 麦								
		チキンストロガノフ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油		鶏肉 白花生 白いんげん豆 生クリーム(乳) 脱脂粉乳		玉葱 人参 マッシュルーム しめじ グリーンアスパラ パセリ にんにく		ぬちまーす 赤ワイン チキンブイオン(鶏肉) 豚がら デミグラスソース(小麦・鶏肉) ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) こしょう		
		オムレツのトマトソースがけ	三温糖 こめ油		プレーンオムレツ(卵・大豆・ゼラチン)		玉葱 ピクルス マッシュルーム		ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉) ウスターソース(大豆・りんご)		
		果物					【予定】清見みかん				
		一食当たりの栄養価	エネルギー	814 kcal	たんぱく質	30 g	脂質	22 g	炭水化物	122.6 g	
	14日 (金)	牛乳			牛乳						
		もちきびごはん	米 もちきび								
		さばのシークワサーソースがけ	三温糖 でん粉		さば		レモン果汁 シークワサー果汁		酒 酢(小麦) りんご酢		
		スーナー	三温糖 白ごま		沖縄豆腐(大豆) ツナ 甘口白みそ(大豆)		ほうれん草 人参 こんにゃく		特濃酢(小麦)		
		チムシンジ	じゃがいも		豚レバー 豚肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		人参 なら 大根 にんにく		ぬちまーす かつお節 豚がら		
		一食当たりの栄養価	エネルギー	753 kcal	たんぱく質	37.2 g	脂質	23 g	炭水化物	93 g	

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
17日 (月)		牛乳		牛乳			
		チーズリゾット	米 こめ油	ベーコン(豚肉) 鶏肉 牛乳 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 チーズ(乳)	しめじ マッシュルーム 玉葱 人参 パセリ	ぬちまーす 白ワイン こしょう チキンブイヨン(鶏肉)	
		鮭のアクアパッツァ	オリーブ油	鮭 あさり	玉葱 トマト パセリ にんにく	ぬちまーす 白ワイン 薄口醤油(小麦・大豆) こしょう	
		ポテトのカントリー炒め	じゃがいも	豚肉	玉葱 人参 ブロッコリー エリンギ にんにく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ケチャップ カレー粉 中濃ソース(りんご)	
		果物			【予定】ニューサマー		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 663 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 23.7 g	炭水化物 77.4 g	
18日 (火)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		野菜炒め	こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆)	きゃべつ 人参 玉葱 もやし 小松菜 にんにく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう	
		魚汁		赤魚 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	大根 人参 ねぎ	酒 かつお節	
		たろいものから揚げ	たろいも 小麦粉 だん粉 大豆油 三温糖			醤油(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 716 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 19 g	炭水化物 101 g	
19日 (水)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		魚のごまマヨ焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) 白ごま 三温糖	ホキ		みりん 醤油(小麦・大豆) 酒	
		筑前煮	三温糖 こめ油	鶏肉 ちきあげ(大豆)	人参 ごぼう たけのこ 椎茸 いんげん こんにゃく れんこん	ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
		栗入り小倉白玉	栗 黒糖 三温糖 白玉 だんご	あずき		ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 836 kcal	たんぱく質 37.5 g	脂質 21.6 g	炭水化物 118.6 g	
20日 (木)	ガパオライス	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		目玉焼き		目玉焼き(卵・乳・大豆・ゼラチン)			
		バジル炒め	三温糖 こめ油	鶏肉 大豆	人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 バジル にんにく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) こしょう	
		ワンタンスープ	だん粉 ごま油 ワンタン(小麦・大豆・豚肉・ごま)	卵	人参 長ねぎ しめじ 小松菜	ぬちまーす かつお節 ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 714 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 21.8 g	炭水化物 86.8 g	
21日 (金)		牛乳		牛乳			
		バターパン	バターパン(小麦・乳・大豆)				
		魚のアーモンド焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) アーモンド	ホキ 白みそ(大豆)		酒 みりん	
		マカロニのクリーム煮	マカロニ(小麦) じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 牛乳 生クリーム(乳) 脱脂粉乳	人参 玉葱 ブロッコリー しめじ	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら こしょう	
		フルーツミックス	ゆずゼリー		パイン缶 みかん缶 黄桃缶 アロエ シークワーサー果汁		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 907 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 35.3 g	炭水化物 106.4 g	

揚げ回数
② 大豆
豚肉 鶏肉
小麦

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
24日 (月)		牛乳		牛乳			揚げ回数③ 大豆 豚肉 鶏肉 小麦
		山菜おこわ	米 もち米 白ごま こめ油	鶏肉	山菜ミックス ぜんまい 人参 ごぼう 椎茸 きくらげ	ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節	
		わかさぎのから揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油	わかさぎ		ぬちまーす こしょう ガーリックパウダー	
		石狩汁	じゃがいも	鮭 沖縄豆腐(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 白菜 長ねぎ	ぬちまーす かつお節 だし昆布 酒	
		果物			【予定】ジュシーみかん		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 715 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 21.1 g	炭水化物 95.1 g	
25日 (火)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 大豆	セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ なす りんご にんにく	ぬちまーす カレー粉 カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) チャツネ(りんご) 豚がら チキンブイヨン(鶏肉) ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉)	
		くがにたまごゆで卵		くがにたまご			
		栄養漬け	三温糖	カエリ 昆布	大根 パパイア 人参 きゃべつ 生姜 椎茸	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) みりん	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 822 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 23.3 g	炭水化物 115.9 g	
26日 (水)	親子丼	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		卵とじ	三温糖 でん粉 こめ油	卵 鶏肉	椎茸 玉葱 人参 小松菜	酒 かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん	
		厚揚げの甘酢がけ	三温糖 でん粉	厚揚げ(大豆) 糸けずり	玉葱 人参 長ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) みりん 酒	
		田舎汁	じゃがいも さつまいも	油揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 しめじ 大根 山東菜	ぬちまーす かつお節 だし昆布	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 786 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 22.9 g	炭水化物 107 g	
27日 (木)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		大根とソーキの煮つけ		豚ソーキ 昆布 ちくわ 厚揚げ(大豆)	大根 人参 いんげん こんにゃく	ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節	
		ウサチ	三温糖	ツナ	からし菜 もやし 人参 シークワーサー果汁	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		チリメンふりかけ	白ごま 三温糖	しらすばし 糸けずり 青のり粉		ゆかり粉	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 670 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 13.6 g	炭水化物 113.5 g	
28日 (金)		牛乳		牛乳			揚げ回数① 大豆
		揚げパン	パン(小麦・乳・大豆) 大豆油 アーモンド 黒糖 三温糖	きな粉(大豆) チーズ(乳)			
		ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 でん粉 こめ油	ポークビーンズ(小麦・大豆・豚肉) 豚肉 ウィンナー(豚肉) 大豆	人参 玉葱 セロリ マッシュルーム ビーマン トマト	ぬちまーす ケチャップ こしょう ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) 豚がら	
		ごぼうサラダ	アーモンド マヨネーズ(卵・大豆・りんご) 白ごま 三温糖	ハム(豚肉・大豆)	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 852 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 31.9 g	炭水化物 108.6 g	



学校給食は、子ども達に必要な栄養を満たす献立となっています。特に現在の食生活で不足しがちな「カルシウムや鉄」が多く含まれている一方、「食塩」は小学生2g、中学生2.5gと控えめに設定されています。これから給食だよりでいろいろな情報やレシピを紹介していきます♪