



4月 給食だより



うるま市立石川学校給食センター
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。いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事です。子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



食事の重要性 おいしいね 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	心身の健康 健康! 心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。	食品を選択する能力 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
感謝の心 食べ物や食料の生産に関わる人々へ感謝する心をもつ。	社会性 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。	食文化 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

食物アレルギーについて

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致します。

みなさまはじめまして♪



石川学校給食センターです



私たち、石川学校給食センターは、伊波小、城前小、宮森小、石川中、伊波中の5校を合わせて、**約2600人分**の給食を、**センター長1人、栄養士3人、調理員19人**で調理しています。給食は、**1日に必要な栄養量の3分の1程度**を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事です不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。調理員は毎日の健康チェックをかかさず、身だしなみも整え、野菜や果物は3回以上流水で洗ったり、調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理したりと、衛生管理を徹底して行っています。また、子どもたちの豊かな食経験を育むため、季節の行事食や、和食、洋食、中華など、多種多様な献立を取り入れています。そして石川給食センターは**毎月19日の食育の日**は、**沖縄の郷土食を提供**しています。食材も、**地産地消のため、市内産、県内産を優先的に使用**しています。お友達や先生と食べる楽しい給食時間を過ごしてもらえよう、給食センター職員一同、毎日愛情を込めてお作りします。今年度も、どうぞよろしくお願いいたします！



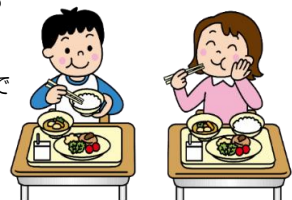
アレルギー表示について

★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12日(水)～14日(金)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・中1年生欠食	10 (月)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米、黒米				
		中身汁	大豆油	豚中身、豚肉、カステラ かまぼこ(大豆)	こんにゃく、青ねぎ、 しょうが、椎茸	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、 花かつお、ポークフィヨン(鶏・豚)	
		さばのみそだれかけ	三温糖	さば、赤みそ(大豆)、 白みそ(大豆)	しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん	
		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、ポークフィヨン(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)	1杯分 - 630 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 17.9 g	炭水化物 87.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 795 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 20.8 g	炭水化物 114.7 g	
※新小1年生欠食	11 (火)	牛乳		牛乳			
		きのこのリゾット 	米、オリーブ油	鶏肉、ベーコン(豚)	にんにく、たまねぎ、に んじん、しめじ、まいた け、エリンギ、マッシュ ルーム、あお豆(大豆)、 パセリ	ワイン(ゼラチン)、こしょう、 しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまー す、チキンフィヨン(鶏)、鶏がら (卵・鶏)、ローリエ	
		魚のピザ焼き		ホキ、チーズ(乳)	ピーマン、たまねぎ、 コーン、オレガノ	ぬちまーす、こしょう、ケチャッ プ、とんかつソース(りんご)	
		マカロニサラダ	マカロニ(小麦)、ノン エッグマヨ(大豆)	ハム(豚・大豆)	きゅうり、にんじん、 コーン	フレンチクリーミィ、粒マスター ド、ぬちまーす、こしょう	
		さつまポテト	さつまポテト				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 532 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 21.8 g	炭水化物 59.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 643 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 26.3 g	炭水化物 71.1 g	
新小1年生 補食給食①	12 (水)	★牛乳		牛乳			
		★ごはん	米				
		肉じゃが	大豆油、じゃがいも、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 らたき、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	
		★胚芽ふりかけ	胚芽ふりかけ(小麦・大豆・ごま)				
		くだもの			くだもの		
		★いちごクレープ(新小1のみ)	いちごクレープ(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 656 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 17.5 g	炭水化物 93.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 821 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 20.3 g	炭水化物 120.6 g	
新小1年生 補食給食②	13 (木)	★牛乳		牛乳			
		★バーガーパン	バーガーパン(小麦・ 乳・大豆)	※新小1年生はセルフトマトバーガーです。			
		★ハンバーグの トマトソースかけ	三温糖	ハンバーグ(大豆・鶏・ 豚)	トマト缶	ワイン(ゼラチン)、ケチャップ、 ウスターソース、デミグラスソース (小麦・鶏)、こしょう	
		チーズ		チーズ(乳)			
		ABCスープ	大豆油、じゃがいも、 ABCマカロニ(小麦)	鶏肉、ウィンナー(豚)	にんじん、たまねぎ、ブ ロックリリー	こしょう、ワイン(ゼラチン)、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)	1杯分 - 658 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 27.6 g	炭水化物 68.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 762 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 31.9 g	炭水化物 80.7 g	
		★牛乳		牛乳			
新小1年生 補食給食③	14 (金)	★麺	中華めん(小麦・大豆)				
		★みそ ラーメン	大豆油	豚肉、なると(大豆)、 赤みそ(大豆)、赤だし (大豆・鶏)	にんにく、しょうが、にん じん、もやし、キャベツ、 白ねぎ、コーン、きくらげ	酒、こしょう、豆板醤(大豆)、ぬち まーす、甜麺醤(小麦・大豆)、中華の 素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、豚 がら	
		★スープ					
		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)	
		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)	1杯分 - 592 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 17 g	炭水化物 85.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 698 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 19.2 g	炭水化物 103.4 g	

	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		
	17 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		もずく丼	具 大豆油、でん粉	もずく、豚肉	しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン	酒、豆板醤（大豆）、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、ぬちまーす、ホーワイソ（鶏・豚）	
		チムシンジ	大豆油、じゃがいも	豚レバー、豚肉、赤みそ（大豆）、麦みそ（大豆）	にんじん、だいこん、白ねぎ	酒、花かつお	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 510 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 10.2 g	炭水化物 81.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 690 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 12.9 g	炭水化物 110.9 g	
	18 (火)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米、もちきび				
		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、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）、オスターソース、ぬちまーす、中華の素（小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛）、ホーワイソ（鶏・豚）	
		黄金芋ごま団子	黄金芋ごま団子（ごま）、大豆油	揚げ油1回目（大豆）			
		ブロッコリーのじゃこサラダ	三温糖、こめ油	しらす	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、シークワーサー果汁	酢（小麦）、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 614 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 15.7 g	炭水化物 94.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 773 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 17.8 g	炭水化物 122.6 g	
毎月19日は食育の日	19 (水)	牛乳		牛乳			
		わかめごはん	米	わかめごはんの素			
		イナムドッチ	大豆油	豚肉、カステラかまぼこ（大豆）、甘口白みそ（大豆）、白みそ（大豆）	こんにゃく、椎茸、青ねぎ	酒、ホーワイソ（鶏・豚）、花かつお	
		五目揚げ豆腐	大豆油	五目揚げ豆腐（小麦・大豆・豚・さけ）	揚げ油2回目（大豆・ごま）		
		フーイリチー	湿麴（小麦・大豆）、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）	
		うまかってん	うまかってん（小麦・アーモンド・大豆・ごま）				
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 660 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 24.9 g	炭水化物 81.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 880 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 32 g	炭水化物 111.8 g	
	20 (木)	牛乳		牛乳			
		キムタクチャーハン	米、こめ油	豚肉  大人気メニューです♥	にんにく、白菜キムチ（大豆）、きくらげ、椎茸、たまねぎ、にんじん、たくあん（小麦・大豆）、あお豆（大豆）	酒、パプリカ粉、しょうゆ（小麦・大豆）、キムチの素（大豆）、ホーワイソ（鶏・豚）、ぬちまーす、花かつお	
		豚テキ	三温糖	豚肉	にんにく	しょうゆ（小麦・大豆）、酒、ウスターソース	
		れんこんのごまマヨあえ	ごま、ノンエッグマヨ（大豆）	ツナ	れんこん、にんじん、きゅうり、コーン	しょうゆ（小麦・大豆）	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 607 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 20.9 g	炭水化物 77.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 805 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 29.5 g	炭水化物 101 g	
	21 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		チキンカレー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、白花生、白いんげん豆	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ピーマン、にんにく、しょうが	酒、カレールウ（小麦・大豆・牛・鶏）、ウスターソース、ぬちまーす、鶏がら（卵・鶏）、ローリエ、カレー粉	
		ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ（卵・大豆）			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト（乳）	みかん缶、もも缶、パイナップル缶、フルーツカクテル缶（もも）、ナタデココ		
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 634 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 16.9 g	炭水化物 96.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 880 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 23.4 g	炭水化物 133.9 g	

	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		
	24 (月)	牛乳		牛乳			
		スパゲッティーナボリタン	スパゲティ（小麦）、大豆油、三温糖	ベーコン（豚）、ウインナー（豚）	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶	こしょう、ワイン（ゼラチン）、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、ぬちまーす、ホーゲン汁（鶏・豚）	
		チキンの香草焼き	パン粉（小麦・大豆）、ノンエッグマヨ（大豆）	鶏肉	バジル	ぬちまーす、こしょう、ガーリックパウダー	
		かぼちゃとお芋のサラダ	さつまいも、アーモンド、ノンエッグマヨ（大豆）	ミックスビーンズ	かぼちゃ、あお豆（大豆）、キャベツ	フレンチクリーミィ、カレー粉	
		型抜きシアチーズ		型抜きシアチーズ（乳）			
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 554 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 27.5 g	炭水化物 51.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 730 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 34 g	炭水化物 73.7 g	
	25 (火)	牛乳		牛乳			
		ゆかりごはん	米			ゆかり	
		魚そうめん汁	大豆油	鶏肉、魚そうめん	にんじん、ほうれん草、白ねぎ、しょうが、椎茸	酒、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、花かつお	
		山芋入り豆腐ハンバーグ		山芋入り豆腐ハンバーグ（やまいも、大豆、鶏）			
		ひじき入りきんぴら	大豆油、三温糖、ごま油、ごま	鶏肉、ひじき、ちきあぎ（大豆）	しょうが、ごぼう、にんじん、にら	酒、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、花かつお、七味唐辛子（ごま）	
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 534 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 14.5 g	炭水化物 76.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 732 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 19.3 g	炭水化物 106.3 g	
	26 (水)	牛乳		牛乳			
		サコ白 ン身 ドパ フ ライ	コッペパン	コッペパン（小麦・乳・大豆）		揚げ油3回目（小麦・大豆・豚・ごま・さけ）	
			白身フライ	大豆油	ホキフライ（小麦・大豆）		
		手作りノンエッグタルタルソース	三温糖、ノンエッグマヨ（大豆）		たまねぎ、きゅうり、ピクルス、パセリ、シークワサー果汁	こしょう、ぬちまーす	
		キャベツのクリーム煮	じゃがいも、大豆油、小麦粉	鶏肉、白いんげん豆、脱脂粉乳、白花生	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、いんげん	こしょう、酒、ホワイトルウ（小麦・乳・大豆・鶏・牛）、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら（卵・鶏）	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 749 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 30.1 g	炭水化物 91 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 940 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 38.3 g	炭水化物 114 g	
	27 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		デークニンブシー	大豆油、三温糖	豚肉、ボーク（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	
		小いわしの梅香り揚げ	大豆油	小いわしの梅香揚げ（小麦）	揚げ油4回目（小麦・大豆・豚・ごま・さけ）		
		納豆みそ	大豆油、三温糖	豚肉、納豆（大豆）、麦みそ（大豆）、糸けずり	青ねぎ、しょうが	酒、みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 674 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 23.7 g	炭水化物 92.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 900 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 30.1 g	炭水化物 126.9 g	
※城前小・宮森小欠食	28 (金)	牛乳		牛乳			
		大豆入りくふあじゅーレー	米、麦、こめ油	豚肉、白かまぼこ（大豆）、大豆、油揚げ（大豆）	にんじん、ごぼう、椎茸、青ねぎ	酒、ぬちまーす、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、ホーゲン汁（鶏・豚）、花かつお	
		千草焼き		千草焼き（小麦・卵・乳・大豆・鶏）			
		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)	1食当たり - 554 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 17.6 g	炭水化物 77.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 725 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 24.2 g	炭水化物 98.5 g	