

令和5年度 4月給食だより

☆今月の目標☆
給食の準備片づけ
配膳の仕方を知ろう

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子ども達の健やかな成長を支えるとともに、食に関する知識や経験を深める教材となるよう、安全や衛生に配慮しながら心をこめておいしい給食づくりに努めてまいります。

新学期は、心身ともに疲れる時期でもありますので、生活リズムを大切に、体調を整えましょう。



目指せ！給食マスター やくそく

給食当番のお仕事編

机の上はきれいに片付けましょう	換気をして空気を入れ替えましょう	手をせっけんできれいに洗しましょう	「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう	身だしなみを整えましょう	協力して準備をしましょう	1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう	汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等にのこしましょう
-----------------	------------------	-------------------	---------------------------	--------------	--------------	--------------------	---------------------------

給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう	口をとして、よくかんで食べましょう	立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう	時間内に食べ終わるようにしましょう	食べ終わったら、席で静かに待ちましょう	食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう	食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう	協力して後片付けをしましょう
-------------	-------------------	------------------------------	-------------------	---------------------	---------------------	---------------------------	----------------

保護者の方へ
学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。……………

ご家庭での食事づくりの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状がでるケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

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	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨	いくら・キウイ・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ください。

★給食では、「ぬめちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬめちまーす」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。

うるま市立与勝調理場 TEL:978-3522 FAX:978-3555

欠食行事等	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		
彩橋中・年欠食 各小学校・年欠食	10日 (月)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		なかみ汁		豚なかみ 豚肉	しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜	酒 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 鶏豚だし	
		さばの黒糖生姜焼き	はちみつ 黒糖	さば		醤油(小麦・大豆) みりん おろし生姜 ぬちまーす	
		千切りいりちー	三温糖 こめ油	昆布 豚肉 白かまぼこ(大豆)	角切り大根 人参 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 20.4 g	炭水化物 75 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 749 kcal	たんぱく質 39.6 g	脂質 23.6 g	炭水化物 95 g	
各小学校・年生補食給食	11日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		チキンカレー	じゃが芋 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 豚レバー	人参 玉ねぎ ピーマン プルーンピューレ かぼちゃ	おろしにんにく カレー粉 ウスターソース 赤ワイン ぬちまーす 鶏だし デミグラスソース(小麦・鶏) カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)	
		シークアサーサラダ	三温糖 オリーブ油		ブロッコリー 大根 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす シークアサー果汁	
		いちごゼリー	いちごゼリー				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 643 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 18.2 g	炭水化物 98.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 770 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 20.2 g	炭水化物 121.9 g	
各小学校・年生補食給食	12日 (水)	牛乳		牛乳			
		津堅人参ごはん	米 麦 こめ油 白ごま	鶏肉 ちきあぎ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 生姜 ごぼう あお豆(大豆)	花かつお 鶏だし みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす	
		具だくさんみそ汁	じゃが芋	豚肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	白菜 人参 小松菜 えのき	花かつお	
		たまごと豆腐のしんじょ		たまごと豆腐のしんじょ (魚介類・たまご・ 大豆・小麦)			
		くだもの			いよかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 592 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 18.3 g	炭水化物 77.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 675 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 20.5 g	炭水化物 89.9 g	
各小学校・年生補食給食	13日 (木)	牛乳		牛乳			
		仲良しパン	仲良しパン (小麦・乳・大豆)				
		野菜のトマト煮	じゃが芋 三温糖 こめ油 コーンスターチ	鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ ぬちまーす デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース 赤ワイン こしょう 鶏だし	
		くるま麩ナゲット	大豆油	くるま麩ナゲット (小麦・鶏・大豆)			
		大根のごまサラダ	白すりごま 三温糖 ごまドレッシング (小麦・ごま・大豆)	海藻サラダ	大根 きゅうり 人参	シークアサー果汁 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 613 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 21.4 g	炭水化物 77.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 722 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 24.9 g	炭水化物 92.5 g	
	14日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		冬瓜とアーサの汁		アーサ 豆腐(大豆) 白かまぼこ(大豆)	冬瓜 生姜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお だし昆布	
		鶏のみそ焼き	三温糖	鶏肉 みそ(大豆)		おろし生姜 みりん 酒	
		じゃが芋たしやー	じゃが芋 こめ油	ツナ	人参 いんげん	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 634 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 21.1 g	炭水化物 82.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 698 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 19.2 g	炭水化物 103 g	

揚げ油①
大豆

欠食 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		
	17日 (月)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		黄金芋の クリームスープ	黄金芋 ジャガ芋 こめ油 コーンスターチ	ベーコン(豚) 鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	人参 玉ねぎ セロリ しめじ パセリ	チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)	
		チリコンカン	こめ油	金時豆 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	玉ねぎ ピーマン 人参	おろしにんにく ケチャップ チリソース チリパウダー ウスターソース 赤ワイン ぬちまーす	
		くだもの			りんご(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 682 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 20.9 g	炭水化物 97 g	
	18日 (火)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		肉じゃが	じゃが芋 三温糖 こめ油	豚肉	玉ねぎ しいたけ 人参 長ねぎ こんにゃく いんげん 生姜	花かつお ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆) みりん	
		厚揚げのみそあんかけ	こめ油 三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆) 鶏ひき肉 みそ(大豆)	ねぎ	おろし生姜 みりん 醤油(小麦・大豆)	
		くだもの			いよかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 15.1 g	炭水化物 89.7 g	
毎月19日は 食育の日	19日 (水)	牛乳		牛乳			
		クファージュシー	米 麦 こめ油 ラード(豚)	豚肉 ひじき ちきあぎ(大豆)	人参 ごぼう しいたけ ねぎ	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 鶏豚だし 花かつお	
		うるまのまーさん汁		豚肉 みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒	
		ミニトマト			ミニトマト		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 572 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 22.2 g	炭水化物 64.6 g	
	20日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		マーボー豆腐	ごま油 こめ油 かたくり粉	豚ひき肉 豚レバー 豆腐(大豆) 大豆 みそ(大豆)	人参 玉ねぎ にはら たけのこ きくらげ しいたけ	酒 おろしにんにく おろし生姜 豆板醤 醤油(小麦・大豆) ケチャップ テンメンジャン(小麦・大豆 ・ごま) ぬちまーす オイスターソース(大豆) キド中華(小麦・乳・大豆・ 牛・豚・鶏) コチジャン(大豆) ポークブイヨン(豚)	
		しゅうまい		しゅうまい(豚・小麦・ 大豆・乳製品)			
		もやしの中華和え	白すりごま 三温糖 ごま油	鶏ささみ	もやし 大根 きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 648 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 23.3 g	炭水化物 80.8 g	
	21日 (金)	牛乳		牛乳			揚げ油② 大豆 小麦 鶏
		ミートスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚ひき肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマトダイス	おろしにんにく ケチャップ トマトソース(大豆) 赤ワイン デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース ぬちまーす こしょう	
		ささみチーズフライ	大豆油	ささみチーズフライ (乳・小麦・鶏・大豆)			
		紅芋とさつま芋のサラダ	さつま芋 紅芋 ねりごま 白すりごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ		きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 624 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 22.4 g	炭水化物 79.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 772 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 28.1 g	炭水化物 96.7 g	

欠食 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		
彩橋小 中学校欠食	24日 (月)	牛乳		牛乳			
		玄米入りごはん	米 モチ玄米				
		みそンブサー	三温糖 かたくり粉 こめ油	豚肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	冬瓜 人参 小松菜 生姜 こんにゃく	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	
		ちくわのうっちゃん焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ(大豆)		うっちゃん粉 醤油(小麦・大豆)	
		ひじきのツナ和え	三温糖 白すりごま	ひじき ツナ	人参 大根 きゅうり	りんご酢(りんご) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 566 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 16.7 g	炭水化物 78.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 688 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 19 g	炭水化物 98.9 g	
	25日 (火)	牛乳		牛乳			
		カラフルピラフ	米 乳不使用マーガリン(大豆)	ウィンナー(豚)	人参 玉葱 ビーマン パプリカ コーン マッシュルーム	鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう 白ワイン	
		ミネストローネ	じゃが芋 こめ油 マカロニ(小麦) 三温糖	ベーコン(豚) 鶏肉 白いんげん豆	人参 玉ねぎ セロリ キャベツ トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) こしょう 醤油(小麦・大豆)	
		魚のバジル焼き	オリーブ油	赤魚		バジル粉 白ワイン こしょう おろしにんにく ぬちまーす	
		くだもの			シードレス(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 586 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 20.5 g	炭水化物 70.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 723 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 25.7 g	炭水化物 91.5 g	
	26日 (水)	牛乳		牛乳			
		中華丼	米 麦 三温糖 ごま油 こめ油 かたくり粉	豚肉	白菜 バクチョイ 人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ	おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦・大豆) みりん オイスターソース(大豆) ぬちまーす 鶏豚だし	
		もずく入りコーンスープ	ごま油	鶏肉 もずく	コーン 人参 玉ねぎ えのき ねぎ	花かつお ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) 醤油(小麦・大豆)	
		枝豆			枝豆(大豆)	シママース	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 586 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 19.8 g	炭水化物 77.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 712 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 22.4 g	炭水化物 98.3 g	
	27日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		豆乳みそ汁	じゃが芋	豆腐(大豆)みそ(大豆) 油揚げ(大豆) 豆乳(大豆)	人参 えのき 小松菜 こんにゃく 長ねぎ	花かつお	
		きびなごのカリカリ揚げ	大豆油	きびなごカリカリ揚げ			
		きゃべつの梅酢和え	白すりごま 三温糖	ツナ 糸けずり	キャベツ もやし 人参 きゅうり	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) 梅肉(大豆・りんご)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 565 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 16.4 g	炭水化物 80 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 690 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 18.5 g	炭水化物 101.4 g	
南原小・与那城小学校欠食	28日 (金)	牛乳		牛乳			
		沖縄そば  めん	沖縄そば(小麦・大豆)				
		 汁	三温糖 こめ油	豚肉 かまぼこ(大豆)	生姜 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 チキンブイヨン(鶏) ポークブイヨン(豚) 花かつお 鶏豚だし ぬちまーす	
		からし菜炒め	湿つぶ(小麦) こめ油	ちきあぎ(大豆) 厚揚げ(大豆) ツナ	からし菜 もやし 人参	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		黒糖アガラサー	強力粉 黒糖	牛乳		ベーキングパウダー 重曹	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 686 kcal	たんぱく質 38.5 g	脂質 18.7 g	炭水化物 88.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 817 kcal	たんぱく質 47.1 g	脂質 22.8 g	炭水化物 103.6 g	

揚げ油③
大豆
小麦
鶏乳