

☆今月の目標☆
感謝の気持ちで
食事をしよう

与勝調理場
TEL 978-3522
FAX 978-3555

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



給食を通して「地産地消」の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育む機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは?

- 新鮮な旬の味覚を味わうことができる
- 作っている人の顔が分かり、安心感が得られる
- 地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる
- 農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる
- 運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい
- SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる

いただきます

「いただく」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来あがるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来あがるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきますよう。



アレルギー表示について

◎献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。

() 内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは下記の4品目です。除去食の提供はアレルギー4品目を含む和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯ものなどです。

除去食対応アレルギー(4品目)	たまご・乳・えび・かに
表示義務(7品目)	たまご・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

★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。

※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・かき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、「(株)ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しております。

★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。

1食に必要な栄養量 (昼食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------------------------	-------	---------	-------	-------	----	-------	------	-------

★令和6年度も給食は給食センターから提供します。また、おやつ提供・献立表の配布はこども未来部からとなります。なお、おやつの詳細についてはこども未来部までお問い合わせください。(TEL:989-0220)

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 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		
☉ 防災給食献立 ☉	1 (金)	ごはん	米				
		すいとん	小麦粉 白玉粉	鶏肉	大根 人参 椎茸 しめじ 長ねぎ 小松菜	シママース 花かつお ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん	
		ツナ入りアングンスー	三温糖 サラダ油	ツナ みそ(大豆)		おろし生姜 みりん	
		パン缶			パン		
2 (土)		もちきびごはん	米 もちきび				
		カレースープ	こめ油	鶏肉	じゃがいも 人参 玉ねぎ へちま しめじ パセリ	チキンブイヨン(鶏) カレー粉 おろしにんにく ぬちまーす	
		ハニーマスタードチキン	はちみつ	鶏肉		醤油(大豆・小麦) 酒 粒マスタード(りんご)	
		野菜のツナサラダ	三温糖 ごま	ツナ缶(大豆)	ブロッコリー 人参 コーン 冬瓜	醤油(大豆・小麦) シークワサー果汁 酢(小麦) ぬちまーす	

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		
南 小 欠 食	5 (火)	かやくごはん	米 麦 サラダ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす チキン ブイヨン(鶏) 花かつお	
		厚揚げのもずくあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆) もずく	えのき 玉ねぎ 人参	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		ごまみそ汁	じゃがいも ごま	豚肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	大根 人参 生姜	花かつお	
	6 (水)	麦ごはん	米 麦				
		●きのごカレー(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) サラダ油	鶏肉 豚レバー 白いん げん豆	人参 玉ねぎ しめじ え のき マッシュルーム プ ルーンピューレ	おろしにんにく おろし生姜 カレールウ(小麦・牛・鶏・ 大豆) ウスターソース ポークブイヨン(豚・鶏) カレー粉	
		プレーンオムレツ		プレーンオムレツ(たま ご・小麦・大豆)			
		ミニトマト			ミニトマト		
キ ン グ ス 岸 本 選 手 勝 負 飯	7 (木)	野菜そば (麺)	沖縄そば(小麦・大豆)				
		野菜そば (汁)	サラダ油	豚肉 かまぼこ(大豆)	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ニラ 生姜	醤油(小麦・大豆) ポーク ブイヨン(豚・鶏) 花かつ お 酒 みりん ぬちまーす	揚げ油①
		黄金芋のごま団子	黄金芋のごま団子(ご ま)				
		冬瓜とパインの甘酢和え	アーモンド 三温糖		冬瓜 人参 パイン きゅうり	酢(小麦) ぬちまーす シークワーサー果汁	
高 小 5 年、 与 小 6 年 欠 食	8 (金)	ごはん	米				
		鶏肉とじゃがいもの煮つけ	じゃがいも 三温糖 サラダ油	鶏肉 厚揚げ(大豆) 豆腐がんも(大豆)	人参 玉ねぎ パパイヤ 椎茸 こんにゃく イン ゲン	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 おろしにんにく おろし 生姜 ぬちまーす 花かつお	
		ちくわの磯辺焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ 青のり 糸げず り		醤油(小麦・大豆)	
		くだもの			梨(予定)		
	9 (土)	焼きうどん	うどん(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ もやし なら	おろしにんにく おろし生 姜 ウスターソース(大豆・ りんご) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
		魚の生姜焼き	三温糖	まぐろ		おろし生姜 醤油(大豆・小 麦) みりん 酒	
		ごぼうのマヨ和え	ごま 三温糖 たまごな しマヨネーズ(大豆)	ツナ缶(大豆)	ごぼう きゅうり 人参	酢(小麦) シークワーサー 果汁 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
高 小 5 年、 勝 小 欠 食	11 (月)	ごはん	米				
		●春雨スープ(たまご)	春雨 ごま油(ごま)	鶏肉 錦糸卵(たまご)	人参 えのき 小松菜 生姜 木くらげ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお チキ ンブイヨン(鶏)	
		魚の薬味ソースかけ	三温糖 ごま油(ごま)	まぐろ	長ねぎ	おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) 酢(小 麦) 酒	
		豚肉とにんにくの芽炒め	サラダ油	豚肉	にんにくの芽 もやし キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ	醤油(小麦・大豆) ぬち まーす こしょう	
	12 (火)	うっちゃんライス	米 サラダ油	鶏肉 ベーコン(豚)	たけのこ 人参 玉ねぎ しめじ グリンピース	おろしにんにく 醤油(小麦・ 大豆) 酒 うっちゃん粉 カ レー粉 ぬちまーす ポークブ イヨン(豚・鶏) 花かつお	
		大豆と豆腐のフライ		大豆と豆腐のフライ(小 麦・大豆・ごま)			
		和風マカロニサラダ	マカロニ(小麦) ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖 練りごま	ツナ 糸げずり	キャベツ きゅうり 人 参 コーン	酢(小麦) 醤油(小麦・ 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			
	13 (水)	黒糖パン	黒糖パン (小麦・乳・大豆)					
		ポトフ 	じゃがいも サラダ油	鶏肉 ウインナー (豚) 大豆	人参 玉ねぎ 冬瓜 ブロccoli	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう 白ワイン ポークブイオン (豚・鶏) おろしにんにく		
		トマトミートオムレツ		トマトミートオムレツ (たまご・大豆・鶏)				
		くだもの			りんご (予定)			
南小4年欠食	14 (木)	たらこスパゲティ 	スパゲティ (小麦) オリーブ油 サラダ油	ベーコン (豚) 鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン しめじ マッシュルーム パセリ	乾燥辛子たらこ (大豆) おろしにんにく 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす ポークブイオン (豚・鶏) こしょう		
		国産キャベツのメンチカツ	国産キャベツのメンチカツ (小麦・豚・鶏・大豆)					揚げ油② ごま
		ポテトサラダ	じゃがいも 黄金芋 焼き芋ペースト ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ハム (豚・大豆)	人参 きゅうり	フレンチドレッシング 酢 (小麦) こしょう ぬちまーす		
翌日は芋の日だよ献立	15 (金)	二色芋ごはん 	米 麦 紅芋 黄金芋 三温糖 サラダ油	鶏肉 油揚げ (大豆)	人参 椎茸	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす シークワーサー果汁		
		ひじきのツナ和え	三温糖 ごま	ひじき ツナ	人参 もやし きゅうり	りんご酢 (りんご) ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) シークワーサー果汁		
	16 (土)	麦ごはん	米 麦					
		中華スープ	春雨 ごま油(ごま)	鶏肉 わかめ	もやし 人参	かつお節 チキンブイオン (鶏) ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)		
		厚揚げ入り回鍋肉	三温糖 ごま油(ごま) こめ油	豚肉 絹厚揚げ(大豆) みそ(大豆)	キャベツ たけのこ 人参 もやし ピーマン 玉ねぎ	おろし生姜 おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒 オイスターソース(大豆・小麦) ぬちまーす		
		ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・大豆・豚・ごま)					
高小6年、与中2年欠食	18 (月)	ごま坦々うどん	うどん (小麦) 練りごま ごま 三温糖 サラダ油	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ (大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 木くらげ 長ねぎ にんにく 生姜	トウバンジャン ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) ポークブイオン (豚・鶏) 花かつお		
		発芽玄米入り平つくね	発芽玄米入り平つくね (小麦・鶏・大豆・豚)					
		ブロッコリーの梅和え	三温糖	ツナ 系けずり	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン	梅肉 (大豆・りんご) 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)		
与中2年欠食	19 (火)	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす 		
		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		
		野菜コロ天	野菜コロ天					
		チキナーチャンプルー	サラダ油	ちきあぎ (大豆) ツナ 厚揚げ (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		
与中2年欠食	20 (水)	五目おこわ	米 もち米 サラダ油	鶏肉 油揚げ (大豆)	人参 ごぼう たけのこ 椎茸 あお豆 (大豆)	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークブイオン (豚・鶏) 花かつお		
		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		
		つくね汁		中華風つくね (小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 生姜	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお チキンブイオン (鶏)		

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		
	21 (木)						
平小1・4・6年、彩小5・6年欠食	22 (金)	ごはん	米				☺24日は和食の日☺
		秋の吹き寄せ煮	里芋 さつまいも 三温糖 サラダ油	鶏肉 厚揚げ(大豆)	人参 大根 れんこん ごぼう こんにゃく 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		魚のきのこゆずあんかけ	小麦粉 かたくり粉 三温糖	パンガシウス	えのき しめじ 椎茸 人参 ゆず	おろし生姜 醤油(小麦・大豆) みりん	揚げ油③ ごま・小麦 豚・鶏・大豆
25 (月)	麦ごはん	米 麦					
	マーボー豆腐	ごま油(ごま) かたくり粉 サラダ油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ 椎茸 ニラ	酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦・大豆) テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) ケチャップ オイスターソース(大豆) トウバンジャン ぬちまーす ポークブイオン(豚・鶏)		
	野菜入り肉焼売	野菜入り肉焼売(小麦・鶏・豚・大豆)					
	もやしのナムル	三温糖 ごま油(ごま) ごま		もやし きゅうり 人参 ほうれん草	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
26 (火)	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 サラダ油	豚肉 ウインナー(豚)	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン マッシュルーム トマトダイス トマトピューレ	おろしにんにく ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース ポークブイオン(豚・鶏) ぬちまーす こしょう		
	星型ハンバーグ	星型ハンバーグ(大豆・鶏・豚)					
	紅芋のサラダ	紅芋 じゃがいも 練りごま ごま ノンエッグ マヨネーズ 三温糖		きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)		
27 (水)	ごはん	米					
	きのこのみそ汁		油揚げ(大豆) みそ(大豆)	しめじ えのき 冬瓜 人参 小松菜	花かつお		
	きびなごの磯辺揚げ	小麦粉 かたくり粉	きびなご 青のり		ぬちまーす こしょう	揚げ油④ ごま・小麦 豚・鶏・大豆	
	野菜のそぼろ炒め	サラダ油	豚ひき肉	キャベツ ごぼう 玉ねぎ 人参 あお豆(大豆)	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
彩小1・4・5・6年欠食	28 (木)	ジャンバラヤ	米 麦 サラダ油	ウインナー(豚) 豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン グリンピース トマトジュース	白ワイン ケチャップ パプリカ粉 チリパウダー ウスターソース ぬちまーす ポークブイオン(豚・鶏) 醤油(小麦・大豆)	
		チキンのバジル焼き	三温糖	鶏肉	バジル	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) 白ワイン	
		ごぼうサラダ	練りごま ノンエッグ マヨネーズ 三温糖	ひよこ豆 ツナ	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酢(小麦)	
南小2・5年、彩小6年欠食	29 (金)	中華丼	麦ごはん 米 麦				
		具	三温糖 ごま油(ごま) かたくり粉 サラダ油	豚肉	白菜 パクチョイ 人参 玉ねぎ たけのこ 木くらげ	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) ポークブイオン(豚・鶏) ぬちまーす	
		●かきたま汁(たまご)	じゃがいも かたくり粉	豆腐(大豆) わかめ たまご		醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		フルーツ白玉	カラフルボール 三温糖		黄桃 みかん パイン	シークワサー果汁	
30 (土)	もちきびごはん	米 もちきび					
	魚の野菜あんかけ	三温糖 かたくり粉	さば	ピーマン しめじ 玉ねぎ 人参	醤油(大豆・小麦) みりん かつお節		
	ワカメとオクラの和え物	ごま 三温糖	わかめ ツナ缶(大豆)	きゅうり もやし オクラ コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)		
	根菜と鶏肉のみそ汁	さつまいも	鶏肉 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	こんにゃく ごぼう 人参	かつお節		