



入学・進級おめでとう



うらかな春の日差しのもと、新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

「学校給食」は **生きた教材** です！



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられています。

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<h3>食事の重要性</h3> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>心身の健康</h3> <p>健康!</p> <p>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。</p>	<h3>食品を選択する能力</h3> <p>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。</p>
<h3>感謝の心</h3> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h3>社会性</h3> <p>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。</p>	<h3>食文化</h3> <p>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。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

うるま市立学校給食センター 第一調理場

★提供学校：4校
あげな中・具志川中
具志川東中・高江洲中

★給食数：約2750食

★調理場職員
所長：1人
事務職員：5名
県栄養士：2名
委託栄養士：1名
委託調理員：22名

以上のメンバーで給食を作っていきます！

中学生のみなさんにとって、給食時間が学校生活の中の楽しみの一つとなるように、また、みなさんの心身の健康と成長の支援ができるように、栄養たっぷりのおいしい給食作りをがんばります！献立表と給食だよりには食に関する情報がたくさんっているので、ぜひ目を通してくださいね♪



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
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	--------------

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 (水)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	米 黒米				
	千切りイリチー	こめ油	昆布 豚肉 ちきあぎ (大豆)	切干大根 人参 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節 豚から	
	中身汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく 生姜 ねぎ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節 豚から	
	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	I補給 - 778 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 26.6 g	炭水化物 101.7 g	
11日 (木)	牛乳		牛乳			
	ボンゴレスパゲティ	スパゲッティ (小麦) こめ油	あさり イカ ベーコン (豚肉)	玉葱 人参 しめじ ほうれん草	醤油 (小麦・大豆) 白ワイン 酒 ぬちまーす こしょう チキンブイヨン (鶏肉)	
	メンチカツ	サラダ油	メンチカツ (小麦・豚 肉・鶏肉・大豆)	揚げ油①		
	マセドアンサラダ	じゃがいも マヨネーズ (卵・大豆・ りんご)	ハム (豚肉・大豆)	かぼちゃ 人参 きゅうり あお豆 (大豆)	マスタード ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 688 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 29.6 g	炭水化物 73.8 g	
12日 (金)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	大根のそぼろ煮	三温糖 でん粉 こめ油	鶏ひき肉 厚揚げ (大豆)	大根 人参 玉葱 椎茸 あお豆 (大豆) 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
	野菜のごま酢和え	白ごま 三温糖	しらす干し	きゃべつ 小松菜 もやし 人参	醤油 (小麦・大豆) みりん 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
	納豆みそ	三温糖 こめ油	挽きわり納豆 (大豆) ツナ 麦みそ (大豆)	生姜 ねぎ	みりん	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 764 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 22.7 g	炭水化物 106.3 g	
15日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	チキンカレー	じゃがいも こめ油 小麦粉 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉 大豆	セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ なす にんにく リンゴピューレ	ウスターソース (大豆・り んご) ぬちまーす 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース (小麦・ 鶏肉) カレー粉 カレールウ (小麦・牛肉・ 鶏肉・大豆) チャツネ (りんご) 豚から チキンブイヨン (鶏肉)	
	ひじきサラダ	三温糖 こめ油	ひじき ツナ チーズ (乳)	人参 きゅうり きゃべつ	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす こしょう	
	果物			清見みかん【予定】		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 739 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 19.5 g	炭水化物 112.5 g	
16日 (火)	牛乳		牛乳			
	フーチバー・ジュシー	米 こめ油 ラード (豚肉)	豚肉 油揚げ (大豆) 白かまぼこ (大豆)	人参 椎茸 フーチバー	薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす かつお節 ポークブイヨン (豚肉・鶏 肉)	
	さばのぬちまーす焼き		さば		酒 ぬちまーす	
	ヌンクークァー	こめ油	豚肉 ちきあげ (大豆) 厚揚げ (大豆)	大根 人参 からし菜 椎茸	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節 ポークブイヨン (鶏肉・豚 肉)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 738 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 27.5 g	炭水化物 80.8 g	

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 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	回鍋肉	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	豚肉 赤みそ(大豆)	きゃべつ 玉葱 人参 ピーマン 赤ピーマン 長ねぎ 竹の子 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 テンメンジャン(小 麦・大豆・ごま) ぬちまーす こしょう	
	春巻き	春巻き(小麦・大豆・ごま・鶏肉) サラダ油	揚げ油② 小麦・豚肉・鶏肉・大豆			
	トマトと卵のスープ	でん粉	卵 鶏肉	トマト 玉葱 コーン 小松菜	薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節 チキンブイヨン(鶏肉)	
	一食当たりの栄養価	1食当たり - 798 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 28.2 g	炭水化物 103.3 g	
18日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	チリコンカン	こめ油	金時豆 豚ひき肉 牛ひき肉	玉葱 人参 ピーマン にんにく	ウスターソース(大豆・り んご) ケチャップ トマトソース(大豆) チリミックス(小麦・豚 肉・乳) チリパウダー ぬちまーす こしょう タバスコ	
	ツナサラダ	三温糖 マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	ツナ	きゃべつ きゅうり 人参 コーン	ぬちまーす こしょう	
	ヌードルスープ	スパゲッティ(小麦) こめ油	ベーコン(豚肉)	玉葱 きゃべつ 人参 マッシュルーム セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら	
	一食当たりの栄養価	1食当たり - 706 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 29.8 g	炭水化物 79.3 g	
19日 (金)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	ちくわのマヨネーズ焼き	マヨネーズ(卵・大豆・ りんご)	ちくわ チーズ(乳) 牛乳 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 糸けすり 青のり			
	肉じゃが	じゃがいも こめ油	豚肉	人参 玉葱 いんげん こんにゃく 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす かつお節 ポークブイヨン(豚肉・鶏 肉)	
	ゆかり和え	三温糖	糸けすり	大根 きゅうり 白菜	ゆかり 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	1食当たり - 758 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 20.9 g	炭水化物 109.9 g	
22日 (月)	牛乳		牛乳			
	アースそば	沖縄そば	沖縄そば(小麦・大豆)			
		そば汁		豚肉 かまぼこ(大豆) アース	椎茸 ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 豚がら かつお節
	わかさぎのから揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	わかさぎ	揚げ油③ 小麦・豚肉・鶏肉・大豆・ごま		ぬちまーす こしょう ガーリックパウダー
	野菜チャンプルー	こめ油	沖縄豆腐(大豆) ツナ	人参 きゃべつ もやし からし菜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	1食当たり - 698 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 23.2 g	炭水化物 83.9 g	
23日 (火)	牛乳		牛乳			
	チキンピラフ	米 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉	人参 玉葱 いんげん 黄ピーマン	チキンブイヨン(鶏肉) 白ワイン ぬちまーす こしょう	
	魚のピザ焼き		ホキ チーズ(乳)	ピーマン 玉葱 トマト コーン バジル オレガノ	ケチャップ ぬちまーす こしょう	
	春野菜のポトフ	じゃがいも こめ油	ベーコン(豚肉) ウインナー(豚肉)	きゃべつ 玉葱 人参 しめじ アスパラ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら	
一食当たりの栄養価	1食当たり - 707 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 22.8 g	炭水化物 91.2 g		

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 (水)	牛乳			牛乳					
	ビビンバ	麦ごはん	米 麦						
		肉みそ	三温糖 ごま油 こめ油	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 赤みそ(大豆)	木くらげ 生姜 にんにく		醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤		
		ナムル	白ごま ごま油 三温糖		もやし 小松菜 人参		醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	わかめスープ	ごま油	わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	玉葱 人参 えのき 竹の子 長ねぎ 生姜		薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏肉) かつお節			
	果物				日向夏【予定】				
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 664 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 20.7 g	炭水化物 90.7 g				
25日 (木)	牛乳			牛乳					
	もちきびごはん	米 もちきび							
	魚の香味ソースがけ	三温糖 こめ油 でん粉	さば	長ねぎ しそ 生姜		醤油(小麦・大豆) みりん 酒			
	じゃがいもとごぼうのきんぴら	じゃがいも 三温糖 白ごま ごま油 こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆)	ごぼう 人参 いんげん こんにゃく		醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節			
	小松菜のみそ汁		厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	小松菜 白菜 人参 しめじ		かつお節			
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 782 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 25.4 g	炭水化物 97.5 g				
26日 (金)	牛乳			牛乳					
	全粒粉パン	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)							
	トマトミートオムレツ		Caたっぷりオムレツ マトミート (卵・大豆・鶏肉)						
	アスパラサラダ	オリーブ油 三温糖	ハム(豚肉・大豆)	アスパラ きゃべつ きゅうり 赤ピーマン コーン シークワサー果汁		酢(小麦) ぬちまーす こしょう			
	キャベツとあさりのクリーム煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	あさり ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	きゃべつ 人参 玉葱 マッシュルーム パセリ		ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら 酒			
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 786 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 34.4 g	炭水化物 88.8 g				
30日 (火)	牛乳			牛乳					
	親子丼	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		醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節		
	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 だし昆布 かつお節			
	きなこ大豆	カシューナッツ 三温糖	大豆 きな粉(大豆)						
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 756 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 18.8 g	炭水化物 112.4 g				



給食では、うるま市内、沖縄県産の食材を取り入れるようにしています。
 今月給食で使う市内産、県内産の食材(予定)です。
 ※天候や入荷状況により、産地が変更になる場合もあります。

- ★うるま市産
津堅人参・玉ねぎ・きゅうり・ねぎ・もやし・さつまいも
- ★沖縄県産
牛乳・豚肉・鶏肉・小松菜・からし菜・山東菜
トマト・ピーマン・セロリ・なす・にら・しめじ・フーチパー

