

# 4月 給食だより

うるま市立給食センター第二調理場

TEL: 098-973-1112

～今月の栄養目標～

献立名や食品名を知ろう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新生を迎え、新年度が始まりました。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、朝食をしっかりと食べてから登校するようにしましょう。

## 入学・進級おめでとう



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同頑張ります。よろしくお願ひいたします。

栄養バランス

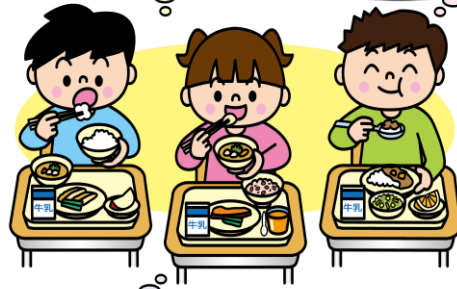
食品の種類や特徴

感謝の心

食料の生産・流通・消費

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成



食事の喜び・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識・理解・関心

日本の伝統行事と行事食



## 給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

<p><b>給食の前に、机の上を片付けましょう。</b></p>	<p><b>手をきれいに洗いましょう。</b></p>	<p><b>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</b></p>
<p><b>協力して準備をしましょう。</b></p>	<p><b>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</b></p>	<p><b>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</b></p>
<p><b>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</b></p>	<p><b>時間内に食べ終わるようにしましょう。</b></p>	<p><b>食器は大切に扱いましょう。</b></p>

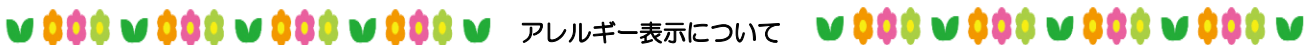
給食を通して色々な事を学びます。

うるま市立給食センター第二調理場

提供学校: 8校  
(天願・あげな・川崎・赤道・兼原・田場・中原・具志川)

給食人数: 約5280人  
委託調理員: 29名 委託栄養士: 1人  
県栄養士: 2人 事務: 4人

田場小学校向かいの大きな建物です。



★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、「榎ぬちまーす」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。

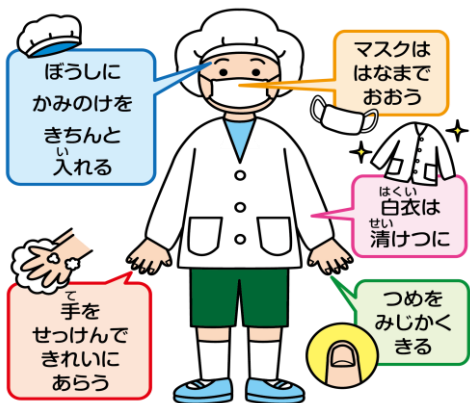


1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g	
日	献立名	黄(き)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など	揚げ油	
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える				
		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質				
進級お祝い献立 10日 (水) 1年生 欠食	牛乳			牛乳						
	黒米ごはん	米 黒米								
	中身汁			豚肉 中身	椎茸 ねぎ 生姜 こんにゃく		醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酒 花かつお 豚骨			
	魚の白みそ焼き	三温糖		さば 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)			酒 みりん			
	千切りイリチー	三温糖 こめ油		豚肉 昆布 ちきあげ(大豆)	切干大根 人参 こんにゃく		醤油(小麦・大豆) みりん ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす			
	さくらゼリー	さくらゼリー								
	一食当たりの栄養価	I礼 <sup>+</sup> - 704 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 24.9 g	炭水化物 87 g					
11日 (木) 天願小 1年生 欠食	牛乳			牛乳						
	なすミートスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油		豚肉 豚レバー そぼろ大豆	なす 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 木くらげ ピーマン にんにく トマト		ケチャップ トマトソース (大豆) デミグラスソース (小麦・鶏) ウスターソー ス(りんご・大豆) ぬちまーす			
	チキンのはちみつ焼き	三温糖 はちみつ		鶏肉 			醤油(小麦・大豆) みりん 赤ワイン			
	野菜ときのこのソテー	こめ油		無添加ウインナー(豚)	キャベツ エリンギ ブロッコリー しめじ 人参		薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう			
	新おめでとうデザート	新おめでとうデザート(大豆) ※新1年生のみ提供があります。								
	一食当たりの栄養価	I礼 <sup>+</sup> - 454 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 21.2 g	炭水化物 39.2 g					
12日 (金)	牛乳			牛乳						
	ごはん	米								
	じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも こめ油 三温糖		豚肉 厚揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ 椎茸 木くらげ にんにく 生姜 あお豆(大豆)		醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお ぬちまーす			
	五目揚げ			五目揚げ(大豆)						
	しそひじき	すりごま 三温糖		ひじき しらす干し 糸けすり			ゆかり 醤油(小麦・大豆) みりん			
	新おめでとうデザート	新おめでとうデザート(大豆) ※天願小新1年生のみ提供があります。								
一食当たりの栄養価	I礼 <sup>+</sup> - 601 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 15.5 g	炭水化物 87.1 g						
15日 (月)	牛乳			牛乳						
	ごはん	米								
	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 豚レバー そぼろ大豆 白花豆&白いんげん豆 ペースト 脱脂粉乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ		カレーパウダー(小麦・牛・ 鶏・大豆) カレー粉 チャ ツネ(りんご) ウスター ソース(りんご・大豆) ぬちまーす ポークフィヨ ン(鶏・豚)			
	枝豆				枝豆(大豆)		シママース			
	フルーツアロエ				みかん缶 パイン缶 黄桃缶 アロエ りんごジュース					
一食当たりの栄養価	I礼 <sup>+</sup> - 639 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 15.5 g	炭水化物 98.4 g						
16日 (火)	牛乳			牛乳						
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)								
	ヌードルスープ	スパゲッティ(小麦) じゃがいも		鶏肉 無塩せきベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ		醤油(小麦・大豆) 白ワイン ぬちまーす こしょう チキンフィヨン (鶏) 豚骨			
	トマトミートオムレツ			トマトミートオムレツ (卵・大豆・鶏)						
	チリコンカン	こめ油 三温糖		豚肉 豚レバー そぼろ大豆 金時豆 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく		ケチャップ チリソース ウスターソース(りんご・ 大豆) ぬちまーす 赤ワイン チリパウダー			
一食当たりの栄養価	I礼 <sup>+</sup> - 606 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 21.1 g	炭水化物 70.5 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日 (水)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
	みつばのすまし汁		なると(大豆) 絹ごし豆腐(大豆)	冬瓜 えのき みつば 生姜	花かつお だし昆布 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす	
	魚の生姜焼き	三温糖	さば	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	じゃがいもとからしな炒め	じゃがいも こめ油	無塩せきベーコン(豚)	玉ねぎ コーン からし菜	こしょう ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん	
一食当たりの栄養価		I補給* - 636 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 22.3 g	炭水化物 79.3 g	
18日 (木)	牛乳		牛乳			
	煮込みうどん 	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なると(大豆)	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 椎茸	みりん 酒 醤油(小麦・大豆) 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす	揚げ ①
	まぐろカツ	サラダ油	まぐろカツ (小麦・大豆)			
	厚揚げの中華炒め	ごま油 こめ油 でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ 竹の子 木くらげ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす オイスターソース	
一食当たりの栄養価		I補給* - 411 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 16.6 g	炭水化物 43.4 g	
19日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	豚肉 わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 長ねぎ 玉ねぎ	花かつお	
	もずく丼(具)	こめ油 三温糖	もずく 豚肉 そぼろ大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン しょうが	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす	
	ごはんの上のせて食べてね♪					
レンコン入り平つくね		レンコン入り平つくね (小麦・大豆・鶏)				
一食当たりの栄養価		I補給* - 550 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 14.5 g	炭水化物 80.1 g	
22日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	きのこ入りコーンスープ	でん粉	絹ごし豆腐(大豆)	しめじ えのき マッシュルーム クリーム コーン缶 コーン 玉ねぎ 人参 パセリ	薄口醤油(小麦・大豆) ポークフィヨン(鶏・豚) 豚骨 ぬちまーす こしょう	揚げ ② 小麦 大豆
	揚げ餃子	サラダ油	国産豚肉の餃子 (小麦・豚・大豆)			
	ごぼうのチンジャオロース	ごま ごま油 でん粉 こめ油	豚肉	ごぼう ピーマン 赤ピーマン 人参 たけのこ 木くらげ にんにく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酒 オイスターソース	
一食当たりの栄養価		I補給* - 630 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 21.3 g	炭水化物 84.5 g	
23日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッペパン 	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	野菜とベーコンのスープ		無塩せきベーコン(豚)	人参 玉ねぎ 大根 えのき キャベツ セロリー パセリ	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす こしょう チキンフィヨン(鶏) 豚骨	
	ウインナーのケチャップがらめ	三温糖	無塩せきロングウインナー (小麦・牛・豚)		ケチャップ ウスターソース (りんご・大豆)	
	マッシュポテト	じゃがいも マーガリン (大豆・乳)	チーズ(乳) 脱脂粉乳 白花豆&白いんげん豆 ペースト	コーン	ぬちまーす こしょう	
一食当たりの栄養価		I補給* - 628 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 26.4 g	炭水化物 71.4 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 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		
24日 (水)	牛乳		牛乳			揚げ油 
	沖縄そば	沖縄そば (小麦・大豆)				
	沖縄そば(汁)		豚肉 大丸かまぼこ	生姜 ねぎ 椎茸	花かつお 豚骨 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	うむくじ天ぷら	芋くじ天ぷら こめ油				
	五目煮	三温糖 こめ油	鶏肉 大豆 白かまぼこ	大根 人参 しめじ いんげん 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	I補給* - 548 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 15.9 g	炭水化物 73.6 g	
25日 (木)	牛乳		牛乳			揚げ油 ③ 小麦 大豆 豚
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	沖縄風みそ汁		豚肉 豆腐(大豆) 卵 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	白菜 大根 えのき茸	花かつお	
	魚の照り焼き	三温糖 水あめ	まぐろ	にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	れんごんの甘辛炒め	ごま 三温糖 こめ油	豚肉	れんこん ごぼう いんげん 人参 木くらげ こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補給* - 552 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 11.8 g	炭水化物 78.6 g	
26日 (金)	牛乳		牛乳			揚げ油 ④ 小麦 大豆 豚
	ごはん	米				
	麻婆豆腐	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	豆腐(大豆) 豚肉 そばろ大豆 赤みそ(大豆)	竹の子 木くらげ 椎茸 にんにく 生姜 人参 いら 玉ねぎ	テンメンジャン(大豆・小麦) 醤油(小麦・大豆) ケチャップ ポークフィヨン(鶏・豚)	
	春巻き	サラダ油	米粉入り春巻き (小麦・豚・大豆)			
	パインスライス			パインスライス		
	一食当たりの栄養価	I補給* - 705 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 25.4 g	炭水化物 93.5 g	
30日 (火)	牛乳		牛乳			揚げ油 ④ 小麦 大豆 豚
	ごはん	米				
	豚汁	里芋	豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	花かつお	
	きびなごの甘がらめ	小麦粉 でん粉 サラダ油 ごま 三温糖 水あめ	きびなご		醤油(小麦・大豆) みりん	
	デークニーイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 白かまぼこ 細切昆布	大根 人参 いんげん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補給* - 561 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 14.5 g	炭水化物 79.1 g	



きゅうしよくとう ばん かつ どう とお まな

### 給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番の活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任を持って役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。

