



入学・進級おめでとう

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。
これから始まる新しい生活に、期待と不安が入り混じっていることでしょう。

楽しい学校生活を送るためには健康第一です！

食べることを大切に、一年間楽しく元気に過ごしてほしいと思います。

今年度も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。よろしくお願いたします。



給食費について

保護者のみなさまに負担していただく給食費は、食材材料費のみで、それ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含みません。
小学校 月額：4500円
中学校 月額：5000円
納め忘れの無いよう、ご協力をお願いいたします。

給食には、たくさんの学びが詰まっています……

- 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

みなさんこんにちは♪

石川学校給食センターです！

私たち、石川給食センターは、伊波小、城前小、宮森小、石川中、伊波中の5校を合わせて約2500人分の給食を、センター長1人、栄養士3人、調理員20人で作っています。今年度も、みなさんにおいしく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頑張ります！どうぞよろしくお願いいたします♪



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(しらす等)・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

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			
※小学1年・伊波中1年 欠食	10 (水)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米、黒米				
		イナムドゥチ	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、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
		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)	エネルギー - 597 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 17.9 g	炭水化物 78.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 806 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 21.2 g	炭水化物 115.3 g	
11 (木)	牛乳		牛乳				
	スパゲッティーナポリタン	スパゲッティ、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、赤ワイン(ゼラチン)、ケチャップ、トビューレ、ウスターソース、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)		
	くるま麩のナゲット		くるま麩のナゲット(小麦・鶏・大豆)				
	ブロッコリーのツナサラダ	三温糖、こめ油	ツナ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、シークワサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす		
	ナッツと魚 ※小1以外※		ナッツと魚(アーモンド・ごま)				
	お祝いクレープ ※小1のみ※	お祝いクレープ(大豆)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 475 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 19 g	炭水化物 52.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 601 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 22.7 g	炭水化物 69 g		
12 (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、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお		
	鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏肉	しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん		
	ちくわと野菜のゴマ和え	三温糖、ごま	ちくわ(大豆)、しらす	にんじん、きゅうり、もやし、はくさい	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)		
	くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 619 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 20.9 g	炭水化物 78.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 765 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 25.6 g	炭水化物 99.9 g		
	15 (月)	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、白花豆、白いんげん豆	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ピーマン	カレー粉、酒、カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)、ぬちまーす、ウスターソース、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ		
枝豆				枝豆(大豆)	ぬちまーす		
フルーツジュレあえ				みかん缶、もも缶、パイン缶、フルーツカクテル缶(もも)	アセロラジュレ(りんご)		
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 629 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 16.3 g	炭水化物 97.4 g		
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 879 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 21.8 g	炭水化物 141.3 g		
16 (火)		牛乳		牛乳			
	塩昆布入り枝豆ごはん	米、麦、こめ油、ごま、ごま油	塩昆布(小麦・大豆)、鶏肉、油揚げ(大豆)	にんじん、あお豆(大豆)	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお		
	豚肉の生姜焼き	三温糖	豚肉	しょうが、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒		
	ささみの梅香りとえ	三温糖	とりささみ、きざみのり	きゅうり、にんじん、だいこん	梅肉(大豆・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、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)	エネルギー - 579 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 16.8 g	炭水化物 78.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 721 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 20.5 g	炭水化物 98.7 g		

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			
17 (水)	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		豆板醬(大豆)、酒、こしょう、甜麵醬(小麦・大豆)、オイスターソース、ぬちまーす、中華の素(小麦・乳・牛・豚・鶏・大豆)、ポークフィヨン(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(ごま)						
	パンウースー	春雨、三温糖、ごま		ハム(豚・大豆)		にんじん、きゅうり、もやし		しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 609 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 16.4 g	炭水化物 91.5 g				
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 807 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 19 g	炭水化物 127.9 g				
18 (木)	牛乳			牛乳					
	わかめごはん	米		わかめごはんの素					
	魚そうめん汁	大豆油		鶏肉、魚そうめん		だいこん、にんじん、ほうれん草、白ねぎ		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
	千草焼き			千草焼き(小麦・卵・乳・大豆・鶏)					
	お豆たっぷりとろみ炒め	大豆油、三温糖、でん粉		豚肉、厚揚げ(大豆)、大豆		にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、インゲン		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 521 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 16.1 g	炭水化物 66.6 g				
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 722 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 19.5 g	炭水化物 100.8 g				
★食育の日 19 (金)	牛乳			牛乳					
	野菜そば	沖縄そば麺(小麦・大豆)							
	汁	大豆油		豚肉、ちきあぎ(大豆)		にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、きくらげ		酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、七味唐辛子(ごま)、花かつお、豚がら	
	大豆と芋のみつがらめ	でん粉、さつまいも、大豆油、三温糖、黒糖、水あめ		大豆、カエリ	揚げ油2回目(ごま・小麦・大豆)			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)	エネルギー - 626 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 22.1 g	炭水化物 79.6 g				
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 775 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 26.5 g	炭水化物 101.1 g				
22 (月)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米、麦							
	もずく丼	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、豆板醬(大豆)、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)	
	ワンタンスープ	春雨		ワンタン(小麦・大豆・豚・ごま)		にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、椎茸、きくらげ、コーン		しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)	
	型抜きチーズ			型抜きチーズ(乳)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 515 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 14.4 g	炭水化物 75.2 g				
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 697 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 15.4 g	炭水化物 112.2 g				
23 (火)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	厚揚げと野菜の旨煮	大豆油、じゃがいも、里芋、三温糖		厚揚げ(大豆)、鶏肉		たまねぎ、にんじん、たけのこ、椎茸、インゲン、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	
	マグロのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨ(大豆)		まぐろ、甘口白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)				酒	
	手づくりふりかけ	ごま、三温糖		しらす、糸けずり、きざみのり				しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 581 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 15.8 g	炭水化物 77.3 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 799 kcal	たんぱく質 38.8 g	脂質 18.5 g	炭水化物 115.6 g					

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			
24 (水)	牛乳			牛乳					
	キムタクチャーハン	米、こめ油		豚肉		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)、ポークフィヨン(鶏・豚)、ぬちまーす、花かつお	
	焼きぎょうざ			焼きぎょうざ(小麦・大豆・鶏・豚)					
	れんこんのごまマヨあえ	ノンエッグマヨ(大豆)、ごま		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)	エネルギー - 613 kcal		たんぱく質 17.3 g		脂質 21.8 g		炭水化物 81.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 807 kcal		たんぱく質 22.3 g		脂質 29.3 g		炭水化物 106.8 g	
25 (木)	牛乳			牛乳					
	白身フライ	あみパン(小麦・乳・大豆)							
	白身フライ	大豆油		白身フライ(小麦・大豆)		揚げ油3回目(ごま・小麦・大豆)			
	タルタルソース	タルタルソース(卵・大豆)							
	キャベツのクリーム煮	大豆油、じゃがいも、小麦粉		鶏肉、白いんげん豆、白花豆、脱脂粉乳		キャベツ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、インゲン		こしょう、酒、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
	ひじきサラダ	三温糖、大豆油		ひじき、ツナ		にんじん、きゅうり、コーン		しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、コールスロートレッシング(卵・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 713 kcal		たんぱく質 27.3 g		脂質 27.4 g		炭水化物 86.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 855 kcal		たんぱく質 32.7 g		脂質 31.9 g		炭水化物 106.6 g		
26 (金)	牛乳			牛乳					
	ゆかりごはん	米						ゆかり	
	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	
	いわしのおかか煮			いわしのおかか煮(小麦・大豆)					
	卵入り人参シリシリ	大豆油		鶏卵、豚肉		にんじん、たまねぎ、にら		ぬちまーす、酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 610 kcal		たんぱく質 27.6 g		脂質 22.2 g		炭水化物 71.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 823 kcal		たんぱく質 35.6 g		脂質 26.5 g		炭水化物 106.4 g	
30 (火)	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、しらたき、インゲン、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	
	もずく入り厚焼き玉子			もずく入り五目厚焼き玉子(卵・大豆)					
	海藻和え	こめ油、三温糖		海藻ミックス、しらす		切干大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁		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)	エネルギー - 563 kcal		たんぱく質 24.9 g		脂質 15 g		炭水化物 78.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 751 kcal		たんぱく質 31.5 g		脂質 16.7 g		炭水化物 114.4 g	

※宮森小・城前小
欠食

「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、教育の一環に位置づけられています。

この1年、ぜひ学校給食からも多くのことを
学んでくださいね!

