



4月給食だより



うるま市津堅学校給食調理場
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005

入学・進級おめでとう

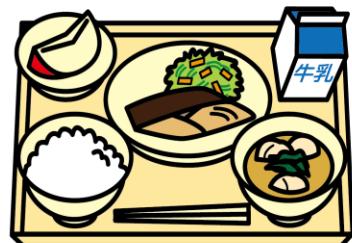


うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



「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。



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

★給食では、「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
			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	
お祝い献立	10 (水)	牛乳		牛乳		
		黒米ごはん	こめ,黒米			
		なかみ汁	こんにゃく	中味,豚肉	しょうが,こねぎ,しいたけ	料理酒,花かつお,豚骨,ぬちまーす,しょうゆ
		クープイリチー	サラダ油,三温糖	豚肉,細切昆布,ちきあぎ	切干大根,にんじん,こんにゃく	料理酒,花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
		マーミナーウサチ	白ごま,三温糖		もやし,きゅうり,にんじん,ほうれん草	しょうゆ,特濃酢,ぬちまーす,シークワサー果汁
		祝い大福	祝い大福			
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ* - 598 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 10.9 g	炭水化物 99.4 g
一食当たりの栄養価(中)	I初ギ* - 726 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 11.1 g	炭水化物 127.9 g		
浜ウリ献立	11 (木)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		アーサ汁		アーサ,豆腐		しょうゆ,ぬちまーす,花かつお,昆布だし
		タマナーチャンプルー	サラダ油	厚揚げ,豚肉	キャベツ,にんじん,にら	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
		三月菓子	小麦粉,三温糖,ラード,サラダ油	たまご		ベーキングパウダー
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ* - 818 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 28.1 g	炭水化物 108.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ* - 1023 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 32.3 g	炭水化物 143.9 g
	12 (金)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		五目スープ		かに風味かまぼこ	ほうれん草,にんじん,しいたけ,だいこん	しょうゆ,ぬちまーす,中華だし,鶏ガラ
		さばのピリ辛焼き	三温糖	さば	しょうが,にんにく	コチュジャン,しょうゆ,料理酒
		ひじきのナムル	三温糖,白ごま,ごま油	ひじき	もやし,小松菜,にんじん,にんにく	しょうゆ,穀物酢
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ* - 568 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 18.3 g	炭水化物 73.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ* - 700 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 19.1 g	炭水化物 101.3 g
	15 (月)	牛乳		牛乳		
		マグロのペペロンチーノ	スパゲティ,オリーブ油	まぐろ	キャベツ,しめじ,にんじん,玉ねぎ,にんにく,パセリ	チキンコンソメ,しょうゆ,ぬちまーす,こしょう,鷹の爪
		ビーンズトマトスープ	じゃがいも	鶏肉,ミックスビーンズ,大豆	にんじん,セロリ,トマト	トマトピューレー,ケチャップ,チキンコンソメ,ぬちまーす,鶏ガラ
		ココロサラダ	マヨネーズ,三温糖		にんじん,きゅうり,コーン,あお豆	穀物酢,ぬちまーす,こしょう
		紅イモスコーン	紅イモペースト,小麦粉,無塩バター,グラニュー糖	たまご,牛乳		ベーキングパウダー
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ* - 630 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 25.1 g	炭水化物 71.9 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ* - 726 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 28.5 g	炭水化物 84 g
	16 (火)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		あさりスープ	ごま油	あさり,豆腐,わかめ	えのき,にんじん	鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす
		ヤンニョムチキン	ごま油,でん粉,サラダ油,三温糖,白ごま	鶏肉	にんにく	みりん,ぬちまーす,ケチャップ,しょうゆ,みりん,甜麺醬,豆板醬
		春雨サラダ	はるさめ,三温糖,ごま油	無添加ハム	にんじん,もやし,きゅうり	しょうゆ,穀物酢
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ* - 642 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 22.7 g	炭水化物 80.3 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ* - 785 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 24 g	炭水化物 108.4 g
	17 (水)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		沢煮椀		豚肉	ごぼう,にんじん,たけのこ,しいたけ,こねぎ	花かつお,ぬちまーす,しょうゆ
		もずくハンバーグ	パン粉,三温糖	牛ひき肉,豚ひき肉,大豆,もずく,豆腐,牛乳,たまご	玉ねぎ,れんこん	ぬちまーす,しょうゆ,花かつお
		からし菜のツナ和え	三温糖	ツナ	からしな,もやし,にんじん	しょうゆ,穀物酢,シークワサー果汁,ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ* - 650 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 20.8 g	炭水化物 79.9 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ* - 822 kcal	たんぱく質 38.4 g	脂質 23.5 g	炭水化物 109.6 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
		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	
18 (木)	牛乳		牛乳		
	セサミトースト	食パン,無塩バター, グラニュー糖,白ごま, 黒ごま			
	津堅にんじんポタージュ	こめ,無塩バター	牛乳,生クリーム	にんじん,玉ねぎ	チキンコンソメ,ぬちまーす
	チキンのレモンソースかけ	三温糖,でん粉	鶏肉		ぬちまーす,こしょう, レモン果汁,料理酒
	ブロッコリーのサラダ	三温糖,オリーブ油		ブロッコリー,キャベツ,コーン	穀物酢,シークァーサー果汁, ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	I初抜* - 681 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 24.9 g	炭水化物 80.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	I初抜* - 772 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 28 g	炭水化物 93.8 g
19 (金)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	魚汁	じゃがいも	赤魚,豆腐,赤みそ,白みそ	にんじん,とうがん,こねぎ, しょうが	花かつお
	人参シリシリ	サラダ油	たまご,ツナ	にんじん,いんげん,にら	しょうゆ,ぬちまーす
	黒糖ピーンズ	黒糖,三温糖	煎り大豆		
	一食当たりの栄養価(小)	I初抜* - 667 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 19.3 g	炭水化物 83.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	I初抜* - 830 kcal	たんぱく質 41.8 g	脂質 21.5 g	炭水化物 112.2 g
22 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	冬瓜のすまし汁		豆腐	とうがん,にんじん,こねぎ	しょうゆ,ぬちまーす, 花かつお,昆布だし
	筑前煮	三温糖,サラダ油	鶏肉,ちきあげ	にんじん,ごぼう,れんこん, たけのこ,しいたけ,きぬさや, こんにゃく	花かつお,しょうゆ,みりん, 料理酒,ぬちまーす
	納豆みそ	三温糖,サラダ油	ひきわり納豆,豚ひき肉, 赤みそ,白みそ	にんじん,こねぎ,しょうが	みりん
	くだもの			ネーブル	
	一食当たりの栄養価(小)	I初抜* - 657 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 19.9 g	炭水化物 86.8 g
一食当たりの栄養価(中)	I初抜* - 830 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 22.4 g	炭水化物 117.2 g	
三月 ウマチー 献立	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	沖縄風みそ汁		豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ	もやし,だいこん, さんとうさい,こんにゃく	料理酒,花かつお
	フーイリチー	車麩,サラダ油	たまご	キャベツ,にんじん,玉ねぎ, にら	ぬちまーす,しょうゆ
	もずくの酢の物	三温糖	もずく	きゅうり	穀物酢,しょうゆ,花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	I初抜* - 584 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 16.6 g	炭水化物 78.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	I初抜* - 741 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 18.6 g	炭水化物 106.8 g
24 (水)	牛乳		牛乳		
	コッペパン	コッペパン			
	ジュリアンヌスープ		無添加ベーコン	キャベツ,玉ねぎ,セロリ, にんじん,小松菜	チキンコンソメ,ぬちまーす, こしょう,鶏ガラ
	チリコンカン	サラダ油	金時豆,牛ひき肉, 豚ひき肉,豚レバー	玉ねぎ,にんじん,ピーマン, にんにく	トマトピューレー,ケチャップ, ウスターソース,チリパウダー, チリミックス,ぬちまーす, こしょう
	小魚とチーズのサラダ		カエリ,チーズ	きゅうり,キャベツ, にんじん,コーン	コールスロートレッシング
	一食当たりの栄養価(小)	I初抜* - 638 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 23.1 g	炭水化物 77.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	I初抜* - 682 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 25.4 g	炭水化物 80.4 g
25 (木)	牛乳		牛乳		
	ガバオライス	こめ,サラダ油,三温糖	豚ひき肉,大豆	にんにく,玉ねぎ,ピーマン, 赤パプリカ	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ, パジル粉,ナンプラー,みりん, 豆板醬,オイスターソース
	トムヤムクン風スープ		えび	にんじん,玉ねぎ,小松菜, しめじ	しょうゆ,ぬちまーす,ナンプラー, 七味唐辛子,レモン果汁,鶏ガラ
	くだもの			ネーブル	
	一食当たりの栄養価(小)	I初抜* - 581 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 19.1 g	炭水化物 72.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	I初抜* - 738 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 21.5 g	炭水化物 99.1 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	
		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		
26 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	みそ汁		豆腐,赤みそ,白みそ	にんじん,だいこん,しいたけ, こねぎ	花かつお	
	魚の人参焼き	マヨネーズ	すけとうだら	にんじん,パセリ	ぬちまーす,こしょう	
	青菜のゆず和え			はくさい,小松菜,にんじん, だいこん	和風ゆずドレッシング	
	うまかってん			うまかってん		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 603 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 18.5 g	炭水化物 77.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 744 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 20.3 g	炭水化物 105.1 g		
30 (火)	牛乳		牛乳			
	チーズライス	こめ,サラダ油,じゃがいも, サラダ油	鶏肉,チーズ	にんじん,玉ねぎ,いんげん	料理酒,ぬちまーす,こしょう, しょうゆ,鶏ガラ	
	コンソメスープ		ウインナー	玉ねぎ,にんじん,いんげん	鶏ガラ,ぬちまーす, チキンコンソメ	
	チキンのはちみつ焼き	はちみつ	鶏肉		しょうゆ,料理酒,レモン果汁	
	キャロットラペ	アーモンド,サラダ油		にんじん,キャベツ	穀物酢,粒マスタード, ぬちまーす,こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 600 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 18.9 g	炭水化物 77.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 740 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 21.3 g	炭水化物 98.2 g	

給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

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

津堅学校調理場の紹介

津堅学校調理場は栄養士1名、調理員2名で皆さんの給食を作っています。
給食は学校とつながっている調理場で調理し、出来立ての給食を提供しています♡
時間があるときには是非調理場に見学しに来てくださいね◎
今年度も安心安全・おいしい給食を作れるように職員一同頑張ります！