

令和6年度 4月給食だより



☆今月の目標☆
給食の準備・片づけ・配膳の仕方を知ろう

与勝調理場
TEL 978-3522
FAX 978-3555

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、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

今年度も、安全・安心で美味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、よろしくお願いいたします。

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>

給食当番の衛生チェック

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
- 髪が長い人は結びましょう
- マスクで鼻と口をおおう
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける
- 清潔なハンカチを用意する
- 手はせっけんできれいに洗う
- 爪は短く切っておきましょう

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!

<p>主菜</p> <p>魚・肉・卵・大豆・大豆製品など、おもに体をつくるものになる食品を多く使ったおかず</p>	<p>牛乳</p> <p>骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む</p>
<p>主食</p> <p>ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品</p>	<p>副菜・汁物</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるものになる食品を多く使ったおかずや汁物</p>

- ※今月の給食での取り組み※
- 4/10(水)・・・入学・進級祝い献立『うちなー料理でお祝い』
 - 4/15(月)・・・小学1年生給食スタート!!
 - 4/19(金)・・・食育の日献立『うるまのまーさん汁』

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ゲンを表示しています。
※除去食の対応アレルゲンは下記の4品目です。除去食の提供はアレルゲン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。

除去食対応アレルゲン(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()内にアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは、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ゲン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、「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。

1食当たりの栄養価(小学校)基準値	エネルギー	650kcal	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	830kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

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			
全小1年・彩中1年欠食 ☆お祝い献立☆	10 (水)	牛乳		牛乳				
		黒米ごはん	米 黒米					
		なかみ汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	酒 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす ポークブイオン(鶏・豚) 花かつお		
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒		
		スンシーイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 昆布 ちきあげ(大豆)	スンシー[竹の子] 人参 角切大根 こんにゃく	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす ポークブイオン(鶏・豚) 花かつお		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 596 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 23.5 g	炭水化物 67.1 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 736 kcal	たんぱく質 37.0 g	脂質 27.7 g	炭水化物 85.0 g		
全小1年欠食	11 (木)	牛乳		牛乳				
		津堅人参ごはん	米 麦 ごま こめ油	鶏肉 ちきあげ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 生姜 ごぼう あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす チキンブイオン(鶏) 花かつお		
		五目揚げ		五目揚げ(大豆)				
		ひじきのツナ和え	三温糖 ごま	ひじき チリメン ツナ	人参 大根 きゅうり	りんご酢(りんご) 醤油(大豆・小麦) 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(小)	エネルギー 543 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 15.3 g	炭水化物 76.3 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 618 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 17.1 g	炭水化物 87.2 g		
全小1年欠食	12 (金)	牛乳		牛乳				
		沖繩そば	麺	沖繩そば(小麦・大豆)				
			汁	三温糖 こめ油	豚肉 かまぼこ(大豆)	生姜 ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ポークブイオン(鶏・豚) 花かつお ぬちまーす	
		黄金芋のごま団子	黄金芋のごま団子(ごま)					揚げ油①
		タマナーチャンプルー	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	キャベツ もやし 人参 からしな	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 646 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 18.1 g	炭水化物 85.1 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 708 kcal	たんぱく質 38.7 g	脂質 19.4 g	炭水化物 92.3 g		
◇小学1年給食開始◇	15 (月)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		●チキンカレー(乳)	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 白いんげん豆	人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ ブルーン 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) カレー粉 ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) 赤ワイン ぬちまーす チキンブイオン(鶏)		
		枝豆			枝豆(大豆)	シママース		
		フルーツカクテル	カクテルゼリー(大豆・もも・りんご) 三温糖		黄桃 パイン みかん	シークワーサー果汁		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 668 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 18.2 g	炭水化物 102.1 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 820 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 21.2 g	炭水化物 127.9 g		
	16 (火)	牛乳		牛乳				
		クファージュシー	米 麦 こめ油 ラード(豚・大豆)	豚肉 ひじき かまぼこ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ	醤油(大豆・小麦) 酒 みりん ぬちまーす ポークブイオン(鶏・豚) 花かつお		
		厚揚げのアーサあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆) アーサ	玉ねぎ 人参	醤油(大豆・小麦) みりん		
		れんこんサラダ	アーモンド 三温糖 オリーブ油	鶏ささみ	れんこん 人参 きゅうり コーン	醤油(大豆・小麦) りんご酢(りんご) シークワーサー果汁 ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 568 kcal	たんぱく質 22.0 g	脂質 22.0 g	炭水化物 70.9 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 673 kcal	たんぱく質 27.0 g	脂質 26.6 g	炭水化物 82.5 g		

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		
17 (水)	牛乳		牛乳				
	ミートソーススパゲティ	スパゲティ (小麦) 三温糖 こめ油	豚ひき肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト ダイズ	おろしにんにく 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 赤ワイン ぬちまーす こしょう		
	彩り野菜とキャベツのミンチカツ	彩り野菜とキャベツのミンチカツ (小麦・大豆・鶏・豚)					揚げ油② ごま
	コールスロー	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	レッドキドニー	キャベツ 人参 大根 きゅうり コーン	酢(小麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 648 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 27.7 g	炭水化物 74.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 791 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 34.1 g	炭水化物 91.7 g		
18 (木)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン (乳・小麦・大豆)					
	●コーンポタージュ (乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油 コーンスターチ	鶏肉 加工乳	人参 玉ねぎ セロリー コーン クリームコーン パセリ	チキンブイヨン (鶏) ポークブイヨン (鶏・豚) ぬちまーす こしょう		
	ウィンナー入りソテー	こめ油	ウィンナー (豚)	ブロッコリー キャベツ 人参 あお豆 (大豆) しめじ	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう		
	くだもの			オレンジ (予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 596 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 20.6 g	炭水化物 81.0 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 686 kcal	たんぱく質 26.0 g	脂質 23.2 g	炭水化物 94.8 g			
● 食育の日 ● 19 (金)	牛乳		牛乳				
	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		
	魚の黒糖生姜焼き	はちみつ 黒糖	鮭		醤油(大豆・小麦) みりん おろし生姜 ぬちまーす		
	じゃがいもタシヤー	じゃがいも こめ油	ベーコン (豚)	人参 いんげん	おろしにんにく みりん ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 563 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 18.2 g	炭水化物 74.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 685 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 20.8 g	炭水化物 93.7 g			
22 (月)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	マーボー豆腐	ごま油 (ごま) かたくり粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー みそ(大豆) 大豆	人参 玉ねぎ 竹の子 きくらげ 椎茸 なら	酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油(大豆・小麦) 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) ポークブイヨン (鶏・豚) トウバンジャン ぬちまーす		
	野菜入り肉焼売		5種の野菜入り肉焼売 (小麦・大豆・豚・鶏)				
	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(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 626 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 23.2 g	炭水化物 79.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 784 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 28.1 g	炭水化物 102.4 g			
23 (火)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	●かき玉汁 (たまご)	じゃがいも かたくり粉	豆腐(大豆) わかめ たまご	長ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお		
	鶏肉のごま風味焼き	ごま 三温糖	鶏肉		おろし生姜 おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒 みりん		
	キャベツの梅和え	三温糖	ツナ 糸けずり	キャベツ きゅうり もやし 人参 梅肉 (りんご・大豆)	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 583 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 21.3 g	炭水化物 66.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 644 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 19.4 g	炭水化物 84.1 g			

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		
24 (水)	牛乳			牛乳			
	キムタクごはん	米 麦 こめ油		豚肉	白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・さば) 千切りたくあん 人参 椎茸 きくらげ ねぎ	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークパイオン (鶏・豚)	
	きびなごのシークワサーがらめ	小麦粉 三温糖		きびなご		シークワサー果汁 酢(小麦)	揚げ油③ ごま・小麦 大豆・鶏・豚
	ごぼうサラダ	アーモンド ごま ねりごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ		ツナ	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
	豆乳ムース	豆乳ムース (大豆)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 679 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 28.6 g	炭水化物 80.3 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 781 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 33.6 g	炭水化物 91.7 g		
25 (木)	牛乳			牛乳			
	黒糖パン	黒糖パン (乳・小麦・大豆)					
	豆と穀物のミネストローネ	じゃがいも 三温糖 こめ油 押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび		ベーコン(豚) 鶏肉 白いんげん豆 えんどう ガルバンゾー レンズ豆 大豆 小豆	人参 玉ねぎ キャベツ トマトダイス トマト ピューレ	ケチャップ 醤油(大豆・小麦) チキンパイオン (鶏) ぬちまーす こしょう	
	ほうれん草オムレツ			ほうれん草のオムレツ (たまご・大豆)			
	くだもの				りんご (予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 597 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 21.6 g	炭水化物 82.2 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 738 kcal	たんぱく質 26.0 g	脂質 26.5 g	炭水化物 98.8 g		
平敷屋小・与那城小欠食 26 (金)	牛乳			牛乳			
	もずく丼	麦ごはん 米 麦					
	もずく丼の具	三温糖 かたくり粉 ごま油 (ごま) こめ油		もずく 豚ひき肉 牛ひき肉	玉ねぎ コーン 人参 小松菜 生姜	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) みりん トウバンジャン ぬちまーす 花かつお	
	具だくさんみそ汁			豚肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	大根 人参 長ねぎ えのき	花かつお	
	黒糖アガラサー	強力粉 (小麦) 黒糖		豆乳(大豆)		ベーキングパウダー 重曹	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 628 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 16.8 g	炭水化物 95.0 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 736 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 18.7 g	炭水化物 113.8 g		
30 (火)	牛乳			牛乳			
	ごはん	米					
	肉じゃが	じゃがいも 三温糖 こめ油		豚肉	玉ねぎ 椎茸 人参 長ねぎ こんにゃく いんげん 生姜	花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす	
	ちくわの曙焼き	ノンエッグマヨネーズ		ちくわ	人参	醤油(大豆・小麦)	
	くだもの				清美みかん (予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 541 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 13.7 g	炭水化物 86.8 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 676 kcal	たんぱく質 25.0 g	脂質 15.5 g	炭水化物 110.6 g		



ひょう かつようほう
こんだて表の活用法

まいつき ひょう はいふ
 毎月こんだて表を配布します。
 かくにん ねが
 ご確認をお願いします。

