

令和6年度



9月給食だより

☆今月の目標☆

疲労回復の食事を
知ろう

☆今月の目標☆
疲労回復の食事を
知ろう

与勝調理場
TEL 978-3522
FAX 978-3555

令和6年度

与勝地区学校給食標語受賞作品

※中学生を対象に作品を募集しました。
沢山の応募、ありがとうございました！

最優秀賞

好き嫌い 食品ロスの第一歩
君の一口助ける地球

与勝中2年 松元 優奈

食缶からの いい匂い
幸せ感じるこの瞬間

与勝中2年 田呂丸 愛樺

優秀賞

地産地消 地元の食材 いっぱいーさん

彩橋中3年 上原 裕翔

赤、黄、緑 毎日食べると 超健康

与勝中1年 島袋 希歩

食べながら 気づいてほしい 命の大切さ

与勝中2年 平良 優衣

優良賞

いただきます いろんな命に ありがとう

与勝中2年 島袋 茜梨

希望のご飯 感謝し食べる 地産地消

与勝中2年 仲里 碧純

こんだて表 ずっと見ても あきないな

与勝中1年 横田 尚武

給食は 真心と愛が かくし味

与勝中3年 銘苅 匠真

作る人や命に感謝を込めて いただきます

与勝第二中2年 新里 涉

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、「(株)ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しております。

★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食に必要な栄養量 (昼食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------------------------	-------	---------	-------	-------	----	-------	------	-------

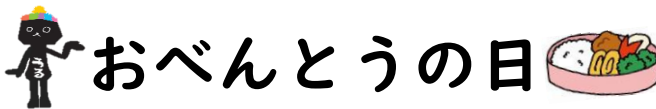
★令和6年度も給食は給食センターから提供します。また、おやつ提供・献立表の配布はこども未来部からとなります。

なお、おやつ詳細についてはこども未来部までお問い合わせください。(TEL:989-0220)

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		
2月	麦ごはん	米 麦				
	●夏野菜カレー(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	人参 玉ねぎ コーン ピーマン なす かぼ ちゃ ブルーベリー	おろし生姜 おろしにんにく カレールウ(小麦・牛・鶏・ 大豆) カレー粉 ウスター ソース 赤ワイン デミグラ スソース(小麦・鶏) ポー クブイオン(鶏・豚) ぬち まーす	
	くだもの			オレンジ(予定)		

	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		
	3 (火)	クファージュシー	米 麦 こめ油 ラード (豚・大豆)	豚肉 ひじき ちきあげ (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 ブイヨン (鶏・豚) 花かつお	
		シカムドゥチ		豚肉 かまぼこ (大豆)	冬瓜 人参 こんにゃく 椎茸	醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす ポークブイ ヨン (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	
	4 (水)	食パン	食パン (小麦・乳・大豆)				
		ミネストローネ	じゃがいも ABCマカロ ニ (小麦) こめ油	ベーコン (豚) 鶏肉	人参 玉ねぎ 冬瓜 し めじ トマトダイス ト マトビュール	ケチャップ 醤油(大豆・小 麦) チキンブイヨン (鶏) ぬちまーす こしょう	
		ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ (た まご・大豆)			
		野菜のツナ和え	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ ひじき	キャベツ きゅうり 人 参 コーン	醤油(大豆・小麦) マス タード	
	5 (木)	ごはん	米				
		豚汁	里芋	豚肉 油揚げ(大豆) み そ(大豆)	こんにゃく 大根 ごぼ う 人参 長ねぎ	花かつお	
		鯖の南部焼き	ごま	さば		酒 おろし生姜 醤油(大 豆・小麦) みりん	
		あお豆和え	オリーブ油 三温糖	ツナ	あお豆(大豆) コーン キャベツ きゅうり 人 参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シークワーサー果汁 ぬち まーす	
	6 (金)	ごはん	米				
		●麦入り中華スープ (たまご)	麦	鶏肉 たまご	コーン 人参 玉ねぎ 椎茸	醤油(大豆・小麦) 酒 ぬち まーす こしょう チキン ブイヨン (鶏) 花かつお	
		春巻き		春巻き (小麦・大豆・ 豚)			
		厚揚げの中華炒め	ごま油 (ごま) こめ油 かたくり粉	豚肉 厚揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	醤油(大豆・小麦) オイス ターソース (大豆) ぬち まーす	
	7 (土)	麦ごはん	米 麦				
		肉じゃが	じゃがいも 三温糖 こ め油	豚肉	玉葱 椎茸 人参 長ね ぎ いんげん こんにゃ く	おろし生姜 かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
		ひじきのマヨ和え	たまごなしマヨネーズ(大 豆) 三温糖	ひじき ツナ缶(大豆)	れんこん きゅうり コーン	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	9 (月)	和風きのこスパゲティ	スパゲティ (小麦) こ め油 オリーブ油	鶏肉 ベーコン (豚)	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しめじ パセリ マッシュルーム 椎茸	白ワイン 醤油(大豆・小 麦) ぬちまーす こしょう ポークブイヨン (鶏・豚)	
		チキンの香味焼き	三温糖	鶏肉		おろしにんにく 醤油(大 豆・小麦) 酒 みりん	
		ごぼうナッツサラダ	アーモンド 練りごま ノ ンエッグマヨネーズ 三温 糖	ツナ	ごぼう 人参 きゅうり	りんご酢(りんご) 醤油(大 豆・小麦) ぬちまーす	
ト ー カ チ お 祝 い 献 立	10 (火)	黒米ごはん	米 黒米				
		イナムドゥチ		豚肉 かまぼこ (大豆) みそ(大豆)	椎茸 こんにゃく	ポークブイヨン (鶏・豚) 花かつお	
		ミヌダル	ごま 三温糖	豚肉		醤油(大豆・小麦) みりん 酒 おろし生姜	
		千切りイリチー	三温糖 こめ油	昆布 豚肉 かまぼこ (大豆)	角切大根 人参 こん にゃく	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	

揚げ油①

	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		
	11 (水)	中華おこわ	米 もち米 三温糖 こめ油	鶏肉 大豆	生姜 人参 たけのこ 椎茸 あお豆(大豆)	ポークブイヨン(鶏・豚) 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 オイスターソース(大豆) ぬちまーす	
		もずくのすまし汁		もずく 豆腐(大豆) かまぼこ(大豆)	人参 冬瓜 ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお	
		魚のカレー焼き	三温糖	さば		おろし生姜 醤油(大豆・小麦) カレー粉 みりん 酒	
	12 (木)	コッペパン	コッペパン(乳・小麦・大豆)				
		●クラムチャウダー(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 あさり 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリー しめじ マッシュルーム	白ワイン ぬちまーす こしょう おろしにんにく チキンブイヨン(鶏)	
		ウインナーのケチャップがらめ	三温糖	ウインナー(豚)		ケチャップ ウスターソース	
		ブロッコリーと豆のサラダ	アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ミックスビーンズ	ブロッコリー きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
	13 (金)	ごはん	米				揚げ油② 小麦・豚 大豆
		じゃがいもの黒糖みそ煮	じゃがいも 黒糖 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく 椎茸	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお	
		ひじきと野菜の豆腐揚げ		ひじきと野菜の豆腐揚げ(たまご・小麦・大豆)			
		くだもの			シードレス(予定)		
	14 (土)	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		秋のみそ汁	さつまいも	豚肉 みそ(大豆)	しめじ 椎茸 チンゲン菜	かつお節	
		モーウイのツナ和え	三温糖	ツナ缶(大豆)	モーウイ きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす シークワサー果汁	
		さわらの胡麻マヨ焼き	三温糖 たまごなしマヨネーズ(大豆) ごま	さわら		酒 醤油(小麦・大豆)	
十五夜献立	17 (火)	さつま芋ごはん	米 麦 さつまいも 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 椎茸 しめじ	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) 花かつお	
		おつきみそ汁	里芋	豚肉 みそ(大豆)	大根 人参 長ねぎ	花かつお	
		ちくわのもみじ焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ 青のり	人参	醤油(大豆・小麦)	
南小5年欠食	18 (水)	全粒粉パン	全粒粉パン(小麦・乳・大豆)				
		カレーポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 ウインナー(豚)	人参 玉ねぎ 大根 ブロッコリー	白ワイン ぬちまーす カレー粉 醤油(大豆・小麦) おろしにんにく チキンブイヨン(鶏)	
		キャベツ入り平つくね		キャベツ入り平つくね(鶏・豚)			
		くだもの			梨(予定)		
	19 (木)						
食育の日 平小5年欠食	20 (金)	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	
		魚の照り焼き	三温糖 はちみつ	さわら		おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒 みりん	
		豆腐チャンプルー	こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 糸けずり	キャベツ もやし 人参 小松菜	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	

	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		
	21 (土)	ボンゴレ・ピアンコ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 こめ油	あさり ベーコン(豚)	玉葱 アスパラガス しめじ	酒 おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		ミネストローネ	じゃがいも オリーブ油	鶏肉 大豆水煮	人参 玉葱 セロリー ダイストマト トマト ピュール	チキンブイヨン(鶏) おろしにんにく ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		コールスローサラダ	たまごなしマヨネーズ(大豆) 三温糖		キャベツ 人参 きゅうり コーン	酢(小麦) シークワサー 果汁 ぬちまーす	
与那城小欠食	24 (火)	みそ煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なた(大豆) 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 生姜 きくらげ 椎茸	醤油(大豆・小麦) みりん 花かつお ぬちまーす	
		国産鶏豚メンチカツ		国産鶏豚のメンチカツ(大豆・鶏・豚)			
		カミカミサラダ	アーモンド 練りごま ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ひじき	ごぼう 人参 きゅうり	酢(小麦) ぬちまーす	
	25 (水)	ごはん	米				揚げ油④ 小麦・豚 大豆・たまご
		●かき玉汁(たまご)	かたくり粉	豆腐(大豆) わかめ たまご	えのき 人参 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) 花かつお	
		きびなごのからあげ	小麦粉 かたくり粉	きびなご		ぬちまーす こしょう	
		根菜のうま煮	じゃがいも 三温糖 こめ油	鶏肉	大根 人参 ごぼう いんげん	おろし生姜 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	26 (木)	麦ごはん	米 麦				
		塩豚丼	具 ごま油(ごま) かたくり粉 ごま	豚肉	玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ キャベツ もやし	おろしにんにく ぬちまーす 酒 醤油(大豆・小麦) ポークブイヨン(鶏・豚) こしょう	
		あさりと豆腐スープ	ごま油(ごま)	鶏肉 あさり 強化豆腐(大豆)	人参 玉ねぎ 椎茸	酒 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 花かつお	
高小1～4年、勝小3年 与那城小欠食	27 (金)	ごはん	米			海から豚がやってきた記念日献立 	
		ソーキ汁		豚ソーキ 昆布 みそ(大豆)	冬瓜 人参 ねぎ	醤油(大豆・小麦) ポークブイヨン(鶏・豚) 花かつお	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす シークワサー果汁	
		ミミガーの酢みそ和え	三温糖	豚耳皮 みそ(大豆)	大根 もやし 人参 きゅうり	酢(小麦) ぬちまーす	
	28 (土)	クミンピラフ	米 こめ油	鶏肉	人参 玉葱 ビーマン コーン マッシュルーム	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) カレー粉 クミンパウダー	
		チキンのガーリック焼き	オリーブ油	鶏肉		醤油(小麦・大豆) シークワサー果汁 おろしにんにく 酒 ぬちまーす	
		キャロットソイスープ	じゃがいも こめ油	ベーコン(豚) 豆乳(大豆)	玉葱 セロリー パセリ 人参	チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	30 (月)	麦ごはん	米 麦				
		マーボー冬瓜 	ごま油(ごま) かたくり粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	冬瓜 人参 玉ねぎ たけのこ 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	
		焼き目付き肉餃子		焼き目付き肉餃子(小麦・大豆・鶏・豚)			
		チョレギサラダ	ごま 三温糖 ごま油(ごま)	のり	キャベツ 人参 きゅうり 大根	醤油(大豆・小麦) コチジャン(大豆) おろしにんにく ぬちまーす レモン果汁	