

4月給食だより

今月の目標
給食の準備・片付けを
きちんとしよう

うるま市立石川学校給食センター
TEL 965-3150 FAX 965-3282

入学・進級おめでとう

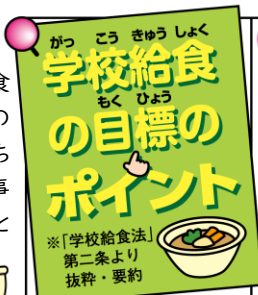
うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。

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、よろしくお願いいたします。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

給食には、たくさんの学びが詰まっています



アレルギー表示について

★令和7年度からの献立表について

食品表示法の一部改正により、特定原材料表示義務に「くるみ」、表示推奨に「マカダミアナッツ」が追加され「まつたけ」が削除となりました。

【改正前】

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



【改正後】

表示義務 (8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・ <u>くるみ</u>
表示推奨 (20品目)	いくら・キウイフルーツ・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・ <u>マカダミアナッツ</u> ・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。

※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、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいております。

★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。

★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		
中学校・小1欠食	9 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		イナムドゥチ	大豆油	豚肉 厚揚げ(大豆) 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	
		クーフィリチー	大豆油	豚肉 細切昆布 ちきあぎ(大豆)	にんじん 切干大根	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	
		手づくりぬちまーすちんすこ	小麦粉 ラード(豚) きびとう			ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 589 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 19.6 g	炭水化物 80.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 806 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 23.5 g	炭水化物 118.5 g	
小1欠食	10 (木)	牛乳		牛乳			
		スパゲッティナポリタン	スパゲッティ(小麦) 大豆油 三温糖	無添加ベーコン(豚) 無添加ウインナー(豚)	ウージパウダー にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト缶	ぬちまーす おろしにんにく しょう 赤ワイン(ゼラチン) ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ポークフィヨン(鶏・豚)	
		いろどり野菜とキャベツのミンチカツ	大豆油	彩り野菜とキャベツのミンチカツ(小麦・大豆・鶏・豚)	揚げ油 1 回目		
		ひじきサラダ	三温糖 大豆油 きびとう	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 コールスロードレッシング	
		お祝いデザート	お祝いいちごゼリー(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 611 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 24.1 g	炭水化物 77.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 758 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 30.7 g	炭水化物 95.3 g	
	11 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		ポークカレー	大豆油 じゃがいも 黄金芋 小麦粉	豚肉 白花生 白いんげん豆	ウージパウダー にんじん たまねぎ ピーマン	おろしにんにく カレー粉 白ワイン(ゼラチン) チャツネ(りんご) カレーウ(小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース 豚がら(豚)	
		くるまふと鶏肉のナゲット		くるまふと鶏肉のナゲット(小麦・鶏・大豆)			
		福神和え			キャベツ にんじん	福神漬 ぬちまーす	
		くだもの(小1以外)			清見みかん(予定)		
		お祝いデザート(小1のみ)	お祝いいちごゼリー(大豆)				
	14 (月)	牛乳		牛乳			
		クファージュシー	米 大麦 カルシウム米 ごめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 刻み昆布	にんじん 椎茸 青ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
		鶏肉のシークワサー風味焼き	三温糖	鶏肉	シークワサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		白菜のごまじゃこあえ	ごま 三温糖	しらす	はくさい にんじん きゅうり シークワサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		くだもの			日向夏(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 549 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 18.1 g	炭水化物 70.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 647 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 21.8 g	炭水化物 82.6 g	
	15 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		チムシンジ	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 にんにく	酒 花かつお 豚がら(豚)	
		マグロのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	まぐろ 甘口白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)		酒	
		からしなふりかけ	ごま 三温糖 ごま油	しらす 糸けすり	からしな からしな漬	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 507 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 12.8 g	炭水化物 69.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 699 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 14.3 g	炭水化物 104.6 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		
	16 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		マーボー大根	大豆油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆) 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	ウーシパウダー だいこん にんじん たまねぎ にはら 椎茸 きくらげ	おろしにんにく おろししょうが トウバンジャン(大豆) 酒 テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース ポークフィヨン(鶏・豚)	
		シューマイ(小1こ・中2こ)		ポークシューマイ(豚・小麦)			
		パンサンスー	はるさめ 三温糖 ごまごま油	無添加ハム(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)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 19.2 g	炭水化物 79.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 835 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 24.2 g	炭水化物 118.9 g	
	17 (木)	牛乳		牛乳			
		野菜そば	めん 沖縄そば(小麦・大豆) 汁 大豆油	豚肉 ちきあぎ(大豆)	キャベツ にんじん もやし たまねぎ きくらげ	おろしにんにく 酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお 豚から(豚)	
		ヌンクーグァー	大豆油 三温糖	豚肉 つくね(鶏肉) 厚揚げ(大豆)	とうがん にんじん からしな	酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 豚から(豚)	
		さつまポテト	さつまポテト				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 642 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 23.6 g	炭水化物 83.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 804 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 28.7 g	炭水化物 107.5 g	
伊波小欠食	18 (金)	牛乳		牛乳			
		もずく丼	麦ごはん 米 大麦 具 大豆油 でん粉	もずく 豚ひき肉	ウーシパウダー にんじん たまねぎ こまつな しめじ コーン	おろししょうが 酒 トウバンジャン(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)	
		けんちん汁	里芋 ごま油	油揚げ(大豆)	だいこん にんじん こにやく 白ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		手づくり黒糖アガラサー	強力粉(小麦) 黒糖	脱脂粉乳(乳) 牛乳		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 - 539 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 12.1 g	炭水化物 86.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 733 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 13.9 g	炭水化物 126.1 g	
	21 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		中華たまごスープ	大豆油 でん粉 ごま油	鶏肉 卵	だいこん コーン たまねぎ にんじん こまつな	酒 ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) 豚から(豚)	
		はるまき	大豆油	春巻(小麦・大豆・豚)	揚げ油2回目(小麦・大豆・鶏・豚)		
		回鍋肉	大豆油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 厚揚げ(大豆)	キャベツ ピーマン 白ねぎ たまねぎ	トウバンジャン(大豆) 酒 おろししょうが おろしにんにく オイスターソース しょうゆ(小麦・大豆) テンメンジャン(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 631 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 23.6 g	炭水化物 80.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 877 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 29 g	炭水化物 121 g	
	22 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		あさりのみそ汁		あさり 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	だいこん にんじん こまつな えのきだけ	酒 花かつお	
		豚肉のごま焼き	三温糖 ごま	豚肉		おろししょうが みりん 酒 しょうゆ(小麦・大豆)	
		パパイヤイリチー	大豆油	厚揚げ(大豆) ツナ(大豆)	パパイヤ にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		くだもの			清見みかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 554 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 19.1 g	炭水化物 69.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 762 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 22.9 g	炭水化物 103.5 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		
	23 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		肉じゃが	大豆油 ジャがいも 三温糖	豚肉	にんじん たまねぎ しらたき 絹さや 椎茸 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	
		県産もずく入厚焼玉子		県産もずく入厚焼玉子(卵・小麦・大豆)			
		海藻の和え物	三温糖 こめ油	わかめ しらす	だいこん きゅうり サー果汁	酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 528 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 13.1 g	炭水化物 77.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 721 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 14.8 g	炭水化物 113.9 g	
	24 (木)	牛乳		牛乳			
		バーガーパン	バーガーパン(小麦・乳・大豆)				
		セルフチーズ	チーズ	チーズ(乳)			
		バーガーハンバーグのソースかけ	三温糖 でん粉	ハンバーグ(豚・鶏・大豆)		酒 おろしにんにく ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース ぬちまーす	
		ベジタブルスープ	大豆油	鶏肉 無添加ウインナー(豚)	にんじん たまねぎ セロリ はくさい こまつ な コーン	こしょう 白ワイン(ゼラチン) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 豚がら(豚) ローリエ	
		豆っこサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	大豆 レッドキドニー ツナ	あお豆(大豆) キャベツ きゅうり にんじん	フレンチドレッシング こしょう 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 28.1 g	脂質 25.5 g	炭水化物 65.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 724 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 30.1 g	炭水化物 77.6 g	
城前小欠食	25 (金)	牛乳		牛乳			
		塩昆布入り枝豆ごはん	米 大麦 カルシウム米 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 ぬちまーす 花かつお	
		きびなごのから揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油	きびなご	揚げ油3回目(小麦・大豆・鶏・豚)		ぬちまーす こしょう
		ちくわと野菜のごま和え	三温糖 ごま	ちくわ(大豆)	にんじん キャベツ カンタパー	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		くだもの			日向夏(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 530 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 17.7 g	炭水化物 69.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 657 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 21.5 g	炭水化物 86.7 g	
宮森小欠食	28 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		豚汁	大豆油 ジャがいも	豚肉 油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう こんにゃく 白ねぎ	酒 花かつお	
		魚のぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
		ひじき炒め	大豆油 三温糖	ひじき 豚肉 大豆 ちきあぎ(大豆)	にんじん 切干大根 こんにゃく あお豆(大豆)	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 - 597 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 19.2 g	炭水化物 75.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 806 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 22.4 g	炭水化物 112.4 g	
	30 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		もずくのすまし汁	大豆油	鶏肉 もずく 豆腐(大豆)	とうがん にんじん 椎茸 しょうが	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		ちきあぎ		野菜コロ天			
		卵入り人参シリシリー	大豆油	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)	
		ヨーグルト		ヨーグルト(乳・ゼラチン)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 540 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 15.6 g	炭水化物 76.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 731 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 18.2 g	炭水化物 110.5 g	