

# 令和7年度 4月給食だより

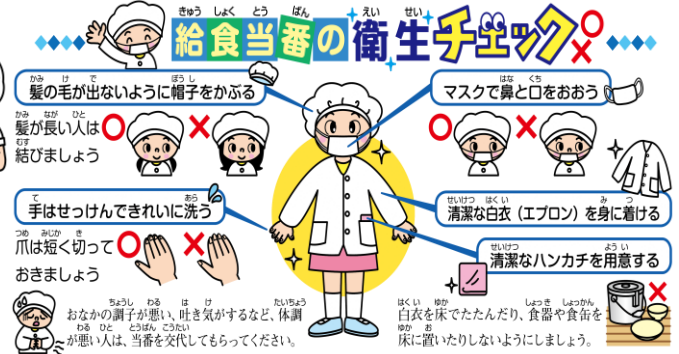
☆今月の目標☆  
給食の準備・片づけ・  
配膳の仕方を知ろう

与勝調理場  
TEL 978-3522  
FAX 978-3555

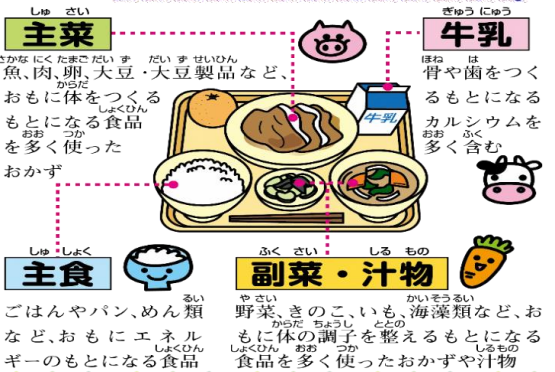
## 入学・進級おめでとう

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひいたします。

## 給食の決まり・食事のマナーを守りましょう



## 給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！



## アレルギー表示について

うるま市立学校給食センターが作成するアレルギー詳細献立表は、献立ごとに食品衛生法で義務付けられた特定原材料と表示が推奨されているものを合わせて28品目を表示したものです。食品衛生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ので、令和7年度4月献立表より、下記のとおり表示いたします。

### 【改正前】

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・そば
表示推奨（21品目）	いくら・キウイフルーツ・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】

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（8品目）	たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
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・マカダミアナッツ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

◎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。

※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品目を含有物（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。

★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ください。

★給食では、「ぬめちまーす」さんから「ぬめちまーす」、「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。

1食に必要な栄養量 (厚生30%・おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんばく質	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------------------------	-------	---------	-------	-------	----	-------	------	-------

★令和7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）

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		
	9 (水)	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 シークワーサー果汁	
		千切りイリチー	三温糖 サラダ油	昆布 豚肉 かまぼこ(大豆)	角切大根 人参 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	10 (木)	津堅人参ごはん	米 麦 ごま サラダ油	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 チキンブイヨン(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) シママース	
		さくらゼリー	さくらゼリー				
	11 (金)	沖縄そば	麺 沖縄そば(小麦・大豆)				
			汁 三温糖 サラダ油	豚肉 かまぼこ(大豆)	生姜 ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ポークブイヨン(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) サラダ油				揚げ油①
		タマナーチャンプルー	サラダ油	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 シママース	
	12 (土)	そばろ井	麦ごはん 米 麦				
			そばろ井の具 三温糖 サラダ油 かたくり粉 ごま油(ごま)	鶏ひき肉 豚ひき肉	白菜 パクチョイ 人参 玉ねぎ 竹の子 きくらげ	おろし生姜 おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) みりん オイスターソース(大豆・小麦) シママース チキンブイヨン(鶏)	
		ちんげん菜のナムル	三温糖 ごま ごま油(ごま)	ハム(豚・大豆)	もやし きゅうり 人参 ちんげん菜	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース	
		かむかむ切干大根スープ		油揚げ(大豆) ベーコン(豚・大豆)	切干大根 えのき 人参 玉ねぎ	醤油(大豆・小麦) チキンブイヨン(鶏) シママース	
	14 (月)	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) サラダ油	鶏肉 豚レバー 白いんげん豆	人参 玉ねぎ ピーマン ブルーンビュール かぼちゃ	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 チキンブイヨン(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	

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		
	15 (火)	クファージュシー	米 麦 サラダ油 ラード (豚)	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	
		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 クワサー果汁 シママー ス	
	16 (水)	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) サラダ油 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	サラダ油	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)		
	17 (木)	<div></div>					
	18 (金)	ごはん	米				
		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	
		いわしの生姜煮		いわし生姜煮 (小麦・大 豆)			
		ひじき炒め	三温糖 サラダ油	ひじき 豚肉 ちくわ 油揚げ (大豆) 大豆	こんにゃく インゲン にら 人参	醤油 (小麦・大豆) みり ん ぬちまーす 花かつお	
	19 (土)	麦ごはん	米 麦				
		チキンのケチャップ煮	三温糖	鶏肉		ケチャップ おろしにんにく 醤油 (大豆・小麦) 酒	
		野菜のツナサラダ	三温糖 ごま	ひじき ツナ缶 (大豆)	小松菜 人参 ごぼう	醤油 (大豆・小麦) 酢 (小麦) シママース	
		コーンスープ			コーン 玉ねぎ 人参 えのき	チキンブイヨン (鶏) 醤油 (大豆・小麦) シママース	
	21 (月)	麦ごはん	米 麦				
		マーボー豆腐	ごま油 (ごま) かたく り粉 サラダ油	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 にら	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) シママース	

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		
	22 (火)	ごはん	米				
		煮つけ	三温糖 サラダ油	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆)	大根 こんにゃく 人参 小松菜 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		焼きさばのおろしあんかけ	三温糖 かたくり粉	さば	大根 ねぎ	おろし生姜 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお	
		くだもの			清美みかん(予定)		
	23 (水)	キムタクごはん	米 麦 サラダ油	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 ポークブイヨン(鶏・豚)	
		きびなごのシークワサーがらめ	小麦粉 三温糖 サラダ油	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
		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) シママース	
	24 (木)	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 サラダ油 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		ほうれん草のオムレツ(たまご・大豆)			
		くだもの			りんご(予定)		
	25 (金)	ごはん	米				
		●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) 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	
		ちくわと野菜の和え物	三温糖	ちくわ	人参 大根 きゅうり 小松菜 コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	26 (土)	五目ごはん	米 麦 ごま油(ごま)	ツナ缶(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 しめじ 椎茸 ごぼう 竹の子	醤油(大豆・小麦) 酒 シママース	
		さかなの照り焼き	三温糖	さば		醤油(小麦・大豆) 酒 みりん	
		厚揚げと野菜の味噌汁		厚揚げ(大豆) みそ(大豆)	ほうれん草 えのき 人参	おろし生姜 かつお節	
	28 (月)	ごはん	米				
		肉じゃが	じゃがいも 三温糖 サラダ油	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)	
		手作りふりかけ	三温糖 ごま	チリメン 糸けずり 塩昆布(小麦・大豆)		酢(小麦) みりん	
	30 (水)	中華丼	ごはん 米 中華丼の具 三温糖 ごま油(ごま) サラダ油 かたくり粉	豚肉	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ 竹の子 きくらげ	おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす オイスターソース(大豆) ポークブイヨン(鶏・豚)	
		大根ともずくの汁		もずく 豆腐(大豆) かまぼこ(大豆)	大根 生姜	醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす 花かつお	
		多菜包子	多菜包子(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)				