



4月給食だより



うるま市立津堅学校調理場
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005

にゅうかく しんきゅう いろ はな さ ほこ なか きぼう み
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
しんねんど はじ みな がっこうせいかつ じゅうじつ
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、
ひび きゅうしよく とお おうえん おも ねんかん ねが いた
日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間、よろしくお願い致します。



がっ こう きゅう しよく しよく まな じ かん
学校給食は「食」を学ぶ時間です!

がっこうきゅうしよく たん しよくじ じ かん がっこうきゅうしよくほう もと じっ し きょういく
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
かつどう えいよう しよくじ ていきょう せいちようき こ
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
けんぜん はったつ ささ けんこう しよくじ しよくぶんか じ ば さんぶつ しよくじ
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。



アレルギー表示について

★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」が移行、表示推奨に「マカダミアナッツ」が追加、「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】

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・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

※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。

- ★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。
- ★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、「榊ぬちまーす」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で使用しています。
- ★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(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		
☆お祝い献立☆	8 (火)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	こめ,黒米				
		なかみ汁	こんにゃく	豚肉,中身	しょうが,ねぎ,しいたけ	料理酒(小麦),花かつお, ぬちまーす,しょうゆ (大豆・小麦),豚骨	
		千切りイリチー	サラダ油(大豆),三温糖	豚肉,細切昆布	にんじん,切干大根	料理酒(小麦), 花かつお,しょうゆ (大豆・小麦),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(大豆・小麦), 特濃酢(小麦),ぬちまーす, シークワーサー果汁	
		祝い大福	祝い大福				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 625 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 11.4 g	炭水化物 104.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯 - 766 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 12.1 g	炭水化物 133.5 g	
	9 (水)	牛乳		牛乳			
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも	赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	にんじん,小松菜	花かつお	
		肉野菜焼きうどん	うどん(小麦),ごま油, でん粉,白ごま	豚肉,厚揚げ(大豆)	玉ねぎ,にんじん, 小松菜,きくらげ	料理酒(小麦),花かつお, みりん,しょうゆ (大豆・小麦),ぬちまーす	
		磯香和え	三温糖	糸けすり,焼きのり	はくさい,切干大根, にんじん	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 568 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 24.5 g	炭水化物 54.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯 - 663 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 28 g	炭水化物 65.1 g	
	10 (木)	牛乳		牛乳			
		チーズライス	こめ,サラダ油(大豆), じゃがいも	鶏肉,チーズ(乳)	にんじん,玉ねぎ,いんげん	料理酒(小麦),ぬちまーす, こしょう,しょうゆ(大豆・ 小麦),鶏ガラ	
		ジュリアンヌスープ		無添加ベーコン(豚・鶏)	キャベツ,玉ねぎ,セロリ, にんじん,ほうれん草	チキンコンソメ(乳・小 麦・鶏肉・大豆),鶏ガラ ぬちまーす,こしょう	
		ポヨサルタード	じゃがいも, サラダ油(大豆)	鶏肉	アスパラ,玉ねぎ,トマト, ピーマン,にんじん, にんにく	ぬちまーす,こしょう, 穀物酢(小麦),しょうゆ (大豆・小麦)	
		キャロットラペ	アーモンド,オリーブ油, グラニュー糖		にんじん,キャベツ	穀物酢(小麦),マスタード, ぬちまーす,こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 638 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 22.6 g	炭水化物 80.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯 - 770 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 25.4 g	炭水化物 101.5 g	
	11 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		キャベツのみそ汁		油揚げ(大豆),赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	キャベツ,にんじん, しいたけ	花かつお	
		さばの塩焼き		さば		ぬちまーす	
		もずくの酢の物	三温糖	もずく(えび・かに)	きゅうり	特濃酢(小麦),しょうゆ(大 豆・小麦),花かつお	
		きなこプリン	きなこプリン(乳・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 675 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 23.9 g	炭水化物 79.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯 - 734 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 24.4 g	炭水化物 90.3 g	
	14 (月)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		コーン中華スープ	でん粉	たまご	にんじん,玉ねぎ,コーン, 長ねぎ,えのき	ぬちまーす,こしょう, しょうゆ(大豆・小麦), 鶏ガラ	
		麻婆豆腐	でん粉,ごま油, サラダ油(大豆)	豚ひき肉,豆腐(大豆), 赤みそ(大豆)	にんにく,しょうが, にんじん,玉ねぎ,きくらげ, たけのこ,にら,しいたけ,	豆板醤(小麦・大豆), しょうゆ(大豆・小麦), みりん,料理酒(小麦)	
		バンワースー	はるさめ,三温糖,ごま油	無添加ハム (鶏・豚・大豆)	にんじん,もやし,きゅうり	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 623 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 20.5 g	炭水化物 81.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯 - 712 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 23.1 g	炭水化物 93.7 g	
	15 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		沖縄風みそ汁		豚肉,豆腐(大豆), 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	もやし,にんじん, だいこん,さんとうさい, こんにゃく	料理酒(小麦),花かつお	
		鶏と根菜の平つくね		国産鶏と根菜の平つくね (小麦・鶏・大豆・豚)			
		人参シリシリ	サラダ油(小麦)	たまご,ツナ	にんじん,いんげん,にら	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 666 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 23.3 g	炭水化物 83.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯 - 745 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 25.7 g	炭水化物 94.4 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		
(水)	16	牛乳		牛乳			
		セサミトースト	食パン(小麦・乳・大豆), 無塩バター(乳), 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(乳)	牛乳,生クリーム(乳)	にんじん,玉ねぎ	チキンコンソメ(乳・小麦・ 鶏肉・大豆),ぬちまーす	
		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(小麦),こしょう, シークワーサー果汁, ぬちまーす	
		チキンのはちみつ焼き	はちみつ,三温糖	鶏肉		しょうゆ(大豆・小麦), 料理酒(小麦),レモン果汁, ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 723 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 30.8 g	炭水化物 81.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 817 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 33.9 g	炭水化物 95.3 g	
(木)	17	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(卵・小 麦・えび・かに・大豆)	はくさい,にんじん, しいたけ,だいこん	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,中華だし(小麦・ 乳・大豆・鶏・豚),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(小麦),豆板醤 (小麦・大豆),しょうゆ(大 豆・小麦),料理酒(小麦)	
		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(大豆・小麦), 穀物酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 564 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 18.2 g	炭水化物 73.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 620 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 18.8 g	炭水化物 83.9 g	
(金)	18	牛乳		牛乳			
		五穀ごはん	こめ,雑穀				
		具だくさんみそ汁		わかめ,豆腐(大豆), 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	とうがん,にんじん, しいたけ	花かつお	
		チキン南蛮	でん粉,サラダ油(大豆), 三温糖	鶏肉	揚げ油②(大豆)	ぬちまーす,こしょう, 穀物酢(小麦),レモン果汁, しょうゆ(大豆・小麦),	
		タルタルソース	マヨネーズ(卵・大豆・り んご),三温糖	たまご		レモン果汁,ぬちまーす	
		ごま菓子	コーンフレーク,白ごま, 黒ごま,アーモンド, 無塩バター(乳),マシュマロ				
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 697 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 22.1 g	炭水化物 91.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 816 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 25.4 g	炭水化物 106 g	
(月)	21	牛乳		牛乳			
		黒糖パン	黒糖パン (小麦・乳・大豆)				
		ABCマカロニスープ	サラダ油(小麦), ABCマカロニ(小麦)	ミックスビーンズ(大豆)	玉ねぎ,にんじん, キャベツ,セロリ, インゲン	トマトダイスカット, トマトピューレー, チキンコンソメ(乳・ 小麦・鶏肉・大豆),鶏ガラ, ぬちまーす,こしょう,	
		小魚とチーズのサラダ	マヨネーズ(卵・大豆・り んご),三温糖	カエリ,チーズ(乳)	きゅうり,キャベツ, にんじん,コーン	穀物酢(小麦)	
		ハニーマスタードチキン	はちみつ,オリーブ油	鶏肉	にんにく	マスタード,料理酒(小麦), ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 623 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 24 g	炭水化物 68.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 707 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 26.9 g	炭水化物 79.6 g	
(火)	22	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		はまぐりのすまし汁		豆腐(大豆),わかめ, あさり	ねぎ,たけのこ	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお, 昆布だし	
		魚の包み焼き	マヨネーズ(卵・大豆・り んご),三温糖	鮭,白みそ(大豆)	玉ねぎ,にんじん, えのき,ブロッコリー	料理酒(小麦)	
		ごぼうサラダ	白ごま,マヨネーズ(卵・大 豆・りんご),アーモンド, 三温糖		ごぼう,きゅうり, にんじん	特濃酢(小麦),ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 652 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 25.3 g	炭水化物 75 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 734 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 28.4 g	炭水化物 86.4 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			
		あわごはん	こめ,あわ				
		トックスープ	白玉もち,ごま油	牛肉,たまご,豆腐(大豆)	にんじん,こねぎ	鶏ガラ,ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦)	
		チャプチェ	はるさめ,三温糖,サラダ油(大豆),ごま油	豚肉	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,赤パプリカ,ピーマン,にんにく	しょうゆ(大豆・小麦),みりん,料理酒(小麦),オイスターソース(大豆・小麦),こしょう	
		キャベツの香味和え	白ごま,三温糖	ちくわ(大豆)	キャベツ,きゅうりにんじん,しょうが	しょうゆ(大豆・小麦),特濃酢(小麦),ぬちまーす	
		ー食当たりの栄養価(小)	I値キ - 638 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 23.3 g	炭水化物 83.5 g	
		ー食当たりの栄養価(中)	I値キ - 728 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 26.4 g	炭水化物 96.6 g	
	24 (木)	牛乳		牛乳			
		もずく丼	こめ,サラダ油(大豆),三温糖,でん粉	もずく(えび・かに),豚ひき肉,牛ひき肉,豚レバー,大豆	ほうれん草,玉ねぎ,にんじん,にんにく	料理酒(小麦),豆板醤(小麦・大豆),みりん,ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦),こしょう,花かつお	
		クーリジシ		豚肉,たまご	しいたけ,こんにゃく,とうがん	花かつお,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
		フルーツ白玉	白玉だんご(大豆)		みかん缶,パイン缶,黄桃	シークワサー果汁	
		ー食当たりの栄養価(小)	I値キ - 611 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 20.7 g	炭水化物 79 g	
		ー食当たりの栄養価(中)	I値キ - 777 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 23.7 g	炭水化物 108.7 g	
	25 (金)	牛乳		牛乳			
		キャロットピラフ	こめ		玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆)	
		BLTスープ		無添加ベーコン(豚・鶏),たまご	レタス,トマト,玉ねぎ,セロリ	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ	
		タンドリーチキン	はちみつ,サラダ油(大豆)	鶏肉,ヨーグルト(乳)	しょうが,にんにく	カレー粉,ケチャップ,ウスターソース(りんご・大豆),ぬちまーす	
		パパイアのマリネ	オリーブ油,三温糖		パパイア,きゅうり,赤パプリカ,玉ねぎ	穀物酢(小麦),レモン果汁,ぬちまーす,こしょう,	
		ー食当たりの栄養価(小)	I値キ - 591 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 21.6 g	炭水化物 72.5 g	
		ー食当たりの栄養価(中)	I値キ - 654 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 22.9 g	炭水化物 83.4 g	
	28 (月)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		やかましいみそ汁	里芋	わかめ,油揚げ(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	とうがん,しいたけ	花かつお	
		五目卵焼き		たまご,豆腐(大豆),ツナ	にんじん,しいたけ,小松菜	ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦)	
		こんにゃくきんぴら			糸こんにゃく,にんじん,ごぼう	一味唐辛子,三温糖,しょうゆ(大豆・小麦)	
		ー食当たりの栄養価(小)	I値キ - 595 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 15.6 g	炭水化物 75.4 g	
		ー食当たりの栄養価(中)	I値キ - 681 kcal	たんぱく質 40.8 g	脂質 17.3 g	炭水化物 86.7 g	
	30 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		ソーキ汁		豚ソーキ,昆布	だいこん,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお	
		チキナーチャンプルー	サラダ油(大豆)	豚肉,豆腐(大豆),ツナ	からしな,にんじん,もやし	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
		もずくてんぷら	小麦粉,サラダ油(大豆)	もずく(えび・カニ),ちくわ(大豆),たまご	にんじん,玉ねぎ,にら	ぬちまーす	
		ー食当たりの栄養価(小)	I値キ - 577 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 17.1 g	炭水化物 77.6 g	
		ー食当たりの栄養価(中)	I値キ - 657 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 19.1 g	炭水化物 89.6 g	

揚げ油③(大豆・鶏)