令和7年度 4月給食だより

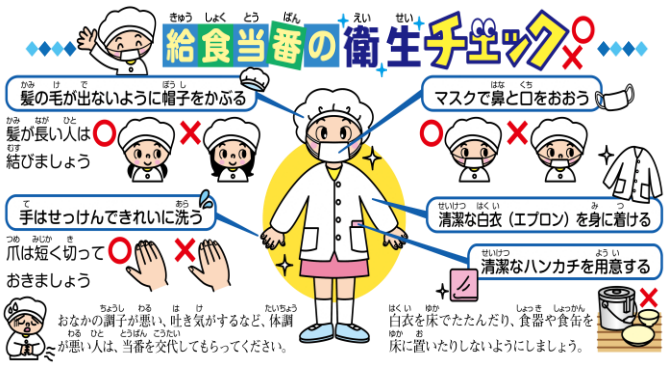
☆今月の目標☆
給食の準備・片づけ・配膳の仕方を知ろう

与勝調理場
TEL 978-3522
FAX 978-3555

入学・進級おめでとう

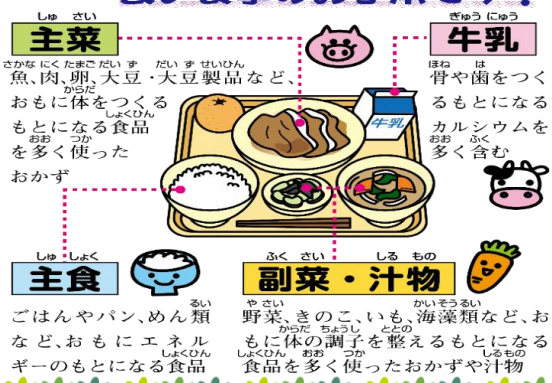
ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間、よろしくお願いいたします。

給食当番の衛生チェック



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。
（　　）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。
★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て使用しております。
★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

欠食行等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
全小学校1年・彩橋中1年 与勝第二中1年欠食	9 (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　シークヮーサー果汁	
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 575 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 20.2 g	炭水化物 68.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 706 kcal	たんぱく質 37.4 g	脂質 23.3 g	炭水化物 87.3 g	
全小学校1年欠食	10 (木)	牛乳		牛乳			
		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				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 15.2 g	炭水化物 75.0 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 609 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 17.1 g	炭水化物 85.8 g	
全小学校1年欠食	11 (金)	牛乳		牛乳			
		沖縄そば　麺	沖縄そば（小麦・大豆）				
		沖縄そば　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	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 645 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 18.2 g	炭水化物 85.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 711 kcal	たんぱく質 38.6 g	脂質 19.4 g	炭水化物 92.5 g	
◇小学校1年給食開始◇	14 (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) 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 プルーンピューレ　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	シークヮーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 668 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 19.0 g	炭水化物 101.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 825 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 22.6 g	炭水化物 127.7 g	
	15 (火)	牛乳		牛乳			
		クファジューシー	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)　シークヮーサー果汁　シママース	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 21.7 g	炭水化物 68.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 661 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 27.0 g	炭水化物 79.1 g	

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	16 (水)	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）　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	ウインナー（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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 20.9 g	炭水化物 80.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 688 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 23.5 g	炭水化物 94.5 g	
	17 (木)	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　サラダ油	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　トマトダイス	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	
		ごぼうのメンチカツ	サラダ油	ごぼうのメンチカツ（小麦・鶏・大豆）			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)　シママース	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 647 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 27.2 g	炭水化物 75.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 729 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 29.9 g	炭水化物 87.5 g	
◒食育の日◒	18 (金)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 20.8 g	炭水化物 68.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 696 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 23.8 g	炭水化物 87.1 g	
	21 (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　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	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 625 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 22.9 g	炭水化物 78.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 781 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 28.0 g	炭水化物 101.6 g	
	22 (火)	牛乳		牛乳			
		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）		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 18.8 g	炭水化物 77.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 686 kcal	たんぱく質 33.0 g	脂質 21.5 g	炭水化物 96.1 g	

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	23 (水)	牛乳		牛乳			
		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）	
		きびなごのシークヮーサーがらめ	小麦粉　三温糖　サラダ油	きびなご		シークヮーサー果汁 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	
		豆乳ムース	豆乳ムース（大豆）				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 666 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 28.4 g	炭水化物 78.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 760 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 32.7 g	炭水化物 88.6 g	
	24 (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　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）		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 21.4 g	炭水化物 82.0 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 734 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 26.4 g	炭水化物 98.6 g	
平敷屋小・与那城小	25 (金)	牛乳		牛乳			
勝連小欠食		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	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 16.6 g	炭水化物 67.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 635 kcal	たんぱく質 29.0 g	脂質 18.9 g	炭水化物 85.2 g	
	28 (月)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 14.3 g	炭水化物 82.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 684 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 16.3 g	炭水化物 105.8 g	
	30 (水)	牛乳		牛乳			
		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）				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 21.7 g	炭水化物 73.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 686 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 24.0 g	炭水化物 91.6 g	