



4月給食だより



うるま市立学校給食センター
第二調理場

電話 973-1112

FAX 973-1303

にゅうがく しんきゅう ご入学 ご進級 おめでとうございます

元気いっぱいの1年生を迎え、新年度がスタートします。

給食は9日(木)から始まります。※1年生は13日(月)からです。

給食センタースタッフ一同、お子さまの心と体の健康を願って、安心・安全で、おいしく栄養のバランスのとれた給食調理に一生懸命、力を尽くして参りますので、ご家庭のみなさまのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



がっこう しょういっく 学校での食育

学校給食は、「教育の一環」として行われます。

そして食育は学校教育活動全体を通して推進していくことがうたわれています。

「食べることは楽しい、食べることは大切」。そして「何をどのくらい、どのように食べれば、生涯を通して健康に過ごすことができるのか」。給食を通し、子どもたちが自分たちの食事について興味・関心を持ち、自ら考えて健康的な食生活が実践できる力を身に付けていくことを目指しています。



きゅうしょく じかん 給食の時間は

単にお昼の食事をする時間ではなく、クラスのお友達と協力しながら、盛り付けや配ぜん、後片付けを行います。「食育の授業時間」として、栄養士が考えた献立を通して、健康的な食事や地産地消、食文化などについて学び、教科などでの学習も深めていきます。



かてい ご家庭でも

食器やはしを並べる。食べ終わった食器を片付けるなどの簡単なお手伝いができる給食当番の練習にもつながります。また食卓を囲んで、ぜひ給食のことを話題にしてください。買い物はぜひ一緒に行って、食材を選ぶ時の視点などたくさん話してあげてください。

給食では、いろいろな食材を1年の中で使っていき、子どもたちがさまざまな味に出会う機会をできるだけたくさん提供することを心がけています。ぜひ、ご家庭でもいろいろな食材にチャレンジしてみましょう。



アレルギー表示について

★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。

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。

★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、「鯛ぬちまーす」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。

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	
欠食等	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					
1年生欠食	9日 (木) ★進級 祝い 献立	牛乳		牛乳						
		黒米ごはん	精白米 黒米							
		さばのぬちまーす焼き		さば			酒 ぬちまーす			
		紅白なます	白ごま 三温糖			大根 人参 シークワーサー果汁	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酢(小麦)			
		イナムドウチ		豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆) 油揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	こんにやく しいたけ 大根 ねぎ		かつお節 豚骨			
		ミニ紅白もち	ミニ紅白もち(大豆)							
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 710 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 23.2 g	炭水化物 92.1 g				
1年生欠食	10日 (金)	牛乳		牛乳						
		中華ぞうすい	精白米 ごま油 こめ油	豚肉 赤だしみそ(大豆・鶏) 赤みそ(大豆)	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 長ねぎ パクチョイ 木くらげ たけのこ	トウバンジャン テンメンジャン(大豆・小麦・ごま) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす チキンブイオン(鶏) 豚骨 かつお節				
		にんにくの芽のソテー	こめ油	鶏肉	にんにくの芽 こんにやく 人参 玉ねぎ 木くらげ にんにく	醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) ぬちまーす				
		大学芋	さつまいも サラダ油 三温糖 水あめ 黒ごま			醤油(小麦・大豆) みりん	揚げ回数①			
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 510 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 20.3 g	炭水化物 62.2 g				
13日 (月) ★入学 祝い 献立	牛乳		牛乳							
	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油	ベーコン(豚) ウィナー(豚)	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏)					
	鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉		薄口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん					
	ごぼうサラダ	エッグケアマヨネーズ(大豆) 白ごま 三温糖	ハム(豚・大豆)	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆)					
	ミニ紅白もち(1年のみ)	ミニ紅白もち(大豆)								
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 552 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 30.9 g	炭水化物 43.2 g					
14日 (火)	牛乳		牛乳							
	硬ジュース	精白米 こめ油 ラード(豚)	豚肉 ひじき ちきあげ(大豆)	人参 椎茸 ねぎ 生姜	酒 かつお節 ポークブイオン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす					
	野菜チャンプルー	こめ油	豆腐(大豆) ツナフレーク	人参 キャベツ もやし かしら菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう					
	うむくじ天ぷら	うむくじ天ぷら サラダ油	揚げ回数②							
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 624 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 22.5 g	炭水化物 82.7 g					
15日 (水)	牛乳		牛乳							
	麦ごはん	精白米 麦								
	ぎょうざ	ぎょうざ(豚・小麦・大豆)								
	麻婆豆腐	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ なら 木くらげ しいたけ 生姜 にんにく	トウバンジャン テンメンジャン(大豆・小麦・ごま) オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) ポークブイオン(鶏・豚)					
	山菜の中華あえ	春雨 白ごま ごま油 三温糖	ハム(豚・大豆)	ぜんまい わらび たけのこ 木くらげ えのき茸 きゅうり 人参 シークワーサー果汁	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす					
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 704 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 23.6 g	炭水化物 94.2 g					

欠食等	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		
16日 (木)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	精白米 麦					
	厚焼き卵			厚焼き卵(卵・小麦・大豆)			
	グンボーイリチー	三温糖 白ごま ごま油 こめ油		豚肉 ちきあげ(大豆)	たけのこ(千切) ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	醤油(小麦・大豆) かつお節	
	魚汁			赤魚 豆腐(大豆) 麦 みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	大根 人参 ねぎ	酒 かつお節	
	果物						
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 650 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 18.6 g	炭水化物 86.7 g		
17日 (金)	牛乳			牛乳			
	もずく井	麦ごはん	精白米 麦				
		もずくの炒め	三温糖 でん粉 こめ油		もずく 牛肉 豚肉	にんにく 人参 玉ねぎ 小 松菜	醤油(小麦・大豆) みりん トウ パンジャン ぬちまーす こしょう かつお節
	ししゃものごま焼き	白ごま 黒ごま		子持ちししゃも		ぬちまーす みりん	
	沖縄風みそ汁	じゃがいも		豚肉 豆腐(大豆) 白 みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ も やし	かつお節	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 650 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 20.8 g	炭水化物 80.5 g		
20日 (月)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	精白米 麦					
	カレー	じゃがいも 小麦粉 マー ガリン(乳・大豆) こめ油		豚肉 大豆 脱脂粉乳	セロリー 人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんご	豚骨 チキンブイオン(鶏) ウス ターソース(大豆・りんご) 赤ワ イン ケチャップ デミグラスソー ス(小麦・鶏) ぬちまーす カ レールウ(小麦・大豆・鶏・牛) チャツネ(りんご) カレー粉	
	ひじき佃煮	白ごま 三温糖		ひじき チリメン 糸け ずり	人参 しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酢 (小麦)	
	フルーツミックス	柚子ゼリー			パン缶 みかん缶 黄桃 缶 アロエ シークワー サー果汁		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 708 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 18.3 g	炭水化物 109.3 g			
21日 (火)	牛乳			牛乳			
	キムチチャーハン	精白米 マーガリン(乳・ 大豆) こめ油		豚肉	白菜キムチ(小麦・りんご・ 大豆・さば) 玉ねぎ 赤 ピーマン 人参 コーン に んにく	白ワイン ポークブイオン(鶏・ 豚) キムチの素(りんご・いか・ 大豆) ぬちまーす こしょう 薄 口醤油(小麦・大豆) みりん	
	テンシン春巻き	テンシン春巻き(小麦・大豆・鶏・豚・ごま) サラダ油				揚げ回数③	
	チョレギサラダ	白ごま 三温糖 ごま油		わかめ チリメン のり	小松菜 キャベツ きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 669 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 27.2 g	炭水化物 83.8 g		
22日 (水)	牛乳			牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大 豆)					
	クラムチャウダー	じゃがいも 小麦粉 マー ガリン(乳・大豆) こめ油		鶏肉 あさり 白花豆 白い んげん豆 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 加工乳	しめじ 玉ねぎ 人参 セロ リー	酒 チキンブイオン(鶏) 豚骨 ぬちまーす こしょう	
	ビーンズサラダ	三温糖 ごま油 白ごま		ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん豆 ハム (豚・大豆)	キャベツ 人参 きゅうり コーン	薄口醤油(小麦・大豆) りんご 酢 酢(小麦)	
	りんごジャム	グラニュー糖 水あめ			りんご レモン果汁	シナモン	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 610 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 19.6 g	炭水化物 81.2 g		

欠食等	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		
23日 (木)	ガパオライス	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	精白米 麦				
		目玉焼き		目玉焼き(卵・乳・大豆・ゼラチン)			
		バジルいため	三温糖 こめ油	鶏肉 大豆	人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ にんにく バジル	醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) ぬちまーす こしょう	
		あさりと野菜のスープ		あさり	人参 椎茸 えのき茸 木くらげ 白菜 コーン	酒 かつお節 だし昆布 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		ソファールヨーグルト		ソファールヨーグルト(乳・ゼラチン)			
一食当たりの栄養価		エネルギー - 586 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 12.8 g	炭水化物 88.3 g		
24日 (金)	沖縄そば	牛乳		牛乳			
		沖縄そば麺	沖縄そば麺(小麦・大豆)				
		そば汁		豚肉 大丸かまぼこ	生姜 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 豚骨 ぬちまーす	
		メンクー小	こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	大根 人参 からし菜 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) かつお節	
		ナッツと小魚のあまがらめ	アーモンド くるみ カシューナッツ 白ごま 三温糖 水あめ	カエリ		醤油(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価		エネルギー - 631 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 26.9 g	炭水化物 63.8 g
27日 (月)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	精白米 麦				
		魚の花園やき	エッグケアマヨネーズ(大豆)	ホキ チーズ(乳)	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	ぬちまーす こしょう	
		じゃがいもの旨煮	じゃがいも こめ油 三温糖	豚肉	たけのこ 玉ねぎ 人参 しいたけ あお豆(大豆) 生姜	かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		くずきりスープ	くずきり でん粉	鶏肉	人参 椎茸 木くらげ 玉ねぎ チンゲン菜	かつお節 だし昆布 チキンブイヨン(鶏) 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価		エネルギー - 670 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 19.5 g	炭水化物 87.9 g
28日 (火)	フィッシュバーガー	牛乳		牛乳			
		バーガーパン	バーガーパン(小麦・乳・大豆)				
		魚フライ	サラダ油	魚フライ(小麦・大豆)	揚げ回数④ 小麦・大豆・鶏・豚・ごま		
		コールスロー	エッグケアマヨネーズ(大豆) 三温糖	チーズ(乳)	コーン キャベツ きゅうり 人参 ピクルス シークワーサー果汁	酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
		ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 でん粉 こめ油	ポークビーンズ(豚・小麦・大豆) 豚肉 ウインター(豚) 大豆	人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム ピーマン トマト	ケチャップ ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 豚骨	
		一食当たりの栄養価		エネルギー - 717 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 28.9 g	炭水化物 83.4 g
30日 (木)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	精白米 麦				
		魚の柚子みそがけ	三温糖	さば 甘口白みそ(大豆)	ゆずの皮	酒 みりん	
		からし菜のツナあえ	三温糖	ツナフレーク	からし菜 もやし 人参 シークワーサー果汁	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		すまし汁	こんにゃく	卵 豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆)	椎茸 こんにゃく 大根	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布	
		一食当たりの栄養価		エネルギー - 633 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 21.1 g	炭水化物 78.9 g