

ご入学・ご進級おめでとうございます

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、安全・安心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。石川学校給食センターでは、沖縄の郷土料理や行事食、地場産物を活用した献立などを積極的に提供していきたいと思っております。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

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。

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、「(株)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	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		
新年度給食開始 小学校1年 中学校 欠食	9 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		イナムドッチ	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	
		さばのみそ焼き	三温糖	さば 甘口白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)		酒 おろししょうが	
		千切りイリチー	大豆油 三温糖	豚肉 刻み昆布 白かまぼこ(大豆)	切干しだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
		くだもの			日向夏(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 565 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 17.2 g	炭水化物 75.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 795 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 21 g	炭水化物 111.8 g	
小学校1年 欠食	10 (金)	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	ベーコン(豚) ウインナー(豚)	ウーシパウダー にんにく 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 こしょう 赤ワイン(ゼラチン) ケチャップ トマトピューレー ウスターソース ポークフィヨン(鶏・豚)	
		ハンバーグのソースかけ	三温糖 でん粉	ハンバーグ(大豆・鶏・豚)		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	
		ひじきサラダ	三温糖 大豆油	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	お祝いデザートいちごのジュレ				
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 561 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 18.7 g	炭水化物 74.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 695 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 23.8 g	炭水化物 92.5 g	
		小学校1年 欠食	13 (月)	牛乳		牛乳	
麦ごはん	米 大麦						
チキンカレー	大豆油 じゃがいも 黄金芋 小麦粉			鶏肉 白花生 白いんげん豆	にんにく ウーシパウダー にんじん たまねぎ なす ピーマン	カレー粉 白ワイン(ゼラチン) ペーストチャツネ(りんご) カレールー(小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース チキンスープ(鶏)	
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)	お祝いデザートいちごのジュレ						
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 593 kcal			たんぱく質 18.3 g	脂質 17.3 g	炭水化物 91.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 825 kcal			たんぱく質 23.2 g	脂質 20.8 g	炭水化物 133.2 g	
小学校1年 欠食	14 (火)	牛乳		牛乳			
		クファージュシー	米 大麦 カルシウム米 こめ油	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	
		野菜の塩昆布和え	ごま 三温糖	しらす 糸けずり 塩昆布 (小麦・大豆)	キャベツ もやし きゅうり にんじん	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)	I補給 - 565 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 18.3 g	炭水化物 73.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 686 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 22 g	炭水化物 91 g	
		小学校1年 欠食	15 (水)	牛乳		牛乳	
ごはん	米						
肉じゃが	大豆油 じゃがいも 三温糖			豚肉	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん 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	
アンドンスー	三温糖			豚肉 麦みそ(大豆)	しょうが	酒 みりん	
ひじきのツナあえ	三温糖			ひじき ツナ(大豆)	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 520 kcal			たんぱく質 23.5 g	脂質 11.8 g	炭水化物 80.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 727 kcal			たんぱく質 30.2 g	脂質 13.7 g	炭水化物 117.9 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 (木)	牛乳			牛乳					
	わかめごはん	米		わかめごはんの素					
	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 にら にんにく		酒 花かつお 豚から (豚)		
	うむくじ天ぷら	うむくじ天ぷら 大豆油							揚げ①
	キャベツのごまじゃこあえ	ごま 三温糖		しらす	キャベツ にんじん きゅうり シークワーサー果汁		しょうゆ (小麦・大豆) (小麦) ぬちまーす	酢	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 625 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 16.6 g	炭水化物 96.4 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 814 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 20.7 g	炭水化物 128.4 g				
17 (金)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 大麦							
	もずく丼	具 大豆油 でん粉		もずく 豚肉	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 ポークパイオン (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 こんにゃく 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					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 - 514 kcal	たんぱく質 16.6 g	脂質 10.7 g	炭水化物 88.2 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 721 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 12.4 g	炭水化物 128.6 g				
20 (月)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 大麦							
	スタミナ丼	具 大豆油 三温糖 でん粉		豚肉	にんにく たまねぎ にんじん にんにくの芽 こんにゃく たけのこ		しょうゆ (小麦・大豆) みりん 酒 テンメンジャン (小麦・大豆) ポークパイオン (鶏・豚)		
	もずくとじゃがいものみそ汁	じゃがいも		もずく 豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	たまねぎ にんじん 青ねぎ		花かつお		
	くだもの				日向夏 (予定)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 507 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 14.6 g	炭水化物 76.7 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 709 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 16.8 g	炭水化物 112.3 g				
21 (火)	牛乳			牛乳					
	めん	中華めん (小麦・大豆)							
	ぬちまーす ラーメン	汁 大豆油 ごま油		豚肉 なんと (大豆)	にんにく しょうが にんじん キャベツ たけのこ もやし こまつな 白ねぎ きくらげ コーン		酒 こしょう しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす みりん 花かつお 豚から (豚)		
	鶏肉と大根の煮物	大豆油 三温糖		鶏肉 桜島どり肉だんご (小麦・大豆・鶏) 厚揚げ (大豆)	だいこん にんじん さやいんげん		酒 みりん しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす チキンスープ (鶏)		
	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 - 526 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 19.1 g	炭水化物 61.7 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 651 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 22.4 g	炭水化物 78.2 g				
22 (水)	牛乳			牛乳					
	いろどりごはん	米 カルシウム米 大麦 こめ油		ウインナー (豚) 鶏肉	ウーシパウダー にんにく にんじん たまねぎ 赤ピーマン マッシュルーム コーン グリンピース		酒 ぬちまーす チキンスープ (鶏)		
	鶏肉のごまみそ焼き	ごま 三温糖		鶏肉 白みそ (大豆)			みりん 酒 おろししょうが しょうゆ (小麦・大豆)		
	かぼちゃとアーモンドのマヨネーズ和え	アーモンド ノンエッグ マヨネーズ (大豆)		ミックスビーンズ	かぼちゃ ブロッコリー キャベツ		フレンチドレッシング カレー粉		
	カルフィッシュ	でん粉 さとう 米粉		片口いわし					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 591 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 20.3 g	炭水化物 75.6 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 752 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 26.6 g	炭水化物 94 g				

毎月19日は食育の日

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		
23 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	マーボーなす	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) 赤みそ(大豆)	ウーシパウダー にんに く なす にんじん た まねぎ たら 椎茸 き くらげ	トウバンジャン(大豆) 酒 テンメンジャン(小麦・大 豆) ポークフィヨン(鶏・ 豚)	
	ぎょうざ		国産豚肉餃子(小麦・大 豆・豚)			
	ハンウースー	はるさめ 三温糖 ごま ごま油	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 - 577 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 19 g	炭水化物 79.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 825 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 24.2 g	炭水化物 119.2 g		
24 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	沖縄風煮つけ	大豆油 三温糖	テビチ(豚) 厚揚げ (大豆) 結び昆布	とうがん こんにゃく にんじん こまつな	酒 みりん ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花 かつお 豚から(豚)	
	安倍川芋	黄金芋 大豆油 三温糖	きな粉(大豆)			揚げ②
	大根菜としらすのふりかけ	ごま 三温糖 ごま油	しらす 糸けずり	だいこん葉	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 - 544 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 18.9 g	炭水化物 77.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 807 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 24.1 g	炭水化物 122.7 g		
27 (月)	牛乳		牛乳			
	コッパン	コッパン(小麦・乳・ 大豆)				
	ベジタブルスープ	大豆油 じゃがいも	鶏肉 白いんげん豆	にんにく にんじん た まねぎ キャベツ セロ リ	ぬちまーす こしょう チキ ンスープ(鶏)	
	ウインナー		ウインナー(小麦・牛・ 豚)			
	チリコンカン	大豆油 三温糖	豚肉 牛肉 白いんげん 豆 レッドキドニー 大 豆たんぱく(大豆)	ウーシパウダー にんに く たまねぎ にんじん ピーマン	酒 ウスターソース ケ チャップ チリパウダー ぬ ちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 619 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 24.4 g	炭水化物 69.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 707 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 26.7 g	炭水化物 83.3 g		
28 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	豚汁	大豆油 じゃがいも	豚肉 豆腐(大豆) 麦 みそ(大豆) 白みそ (大豆)	たまねぎ にんじん 椎 茸 ごぼう こんにゃく 白ねぎ	酒 花かつお	
	鶏肉の梅みそ焼き	三温糖	鶏肉 甘口白みそ(大 豆)		梅肉(りんご・大豆) みり ん 酒	
	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 ポークフィヨン(鶏・豚)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 550 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 16.5 g	炭水化物 75.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 789 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 20.8 g	炭水化物 113.6 g		
30 (木)	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	にんじん ごぼう 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		ぬちまーす ガーリックパ ウダー こしょう	揚げ③
	ちくわと野菜のごま和え	三温糖 ごま	ちくわ(大豆)	キャベツ こまつな に んじん	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 - 548 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 17.9 g	炭水化物 73.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 673 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 21.6 g	炭水化物 89.9 g		