



# 給食たより



うるま市立津堅学校調理場

TEL: 098-978-2141

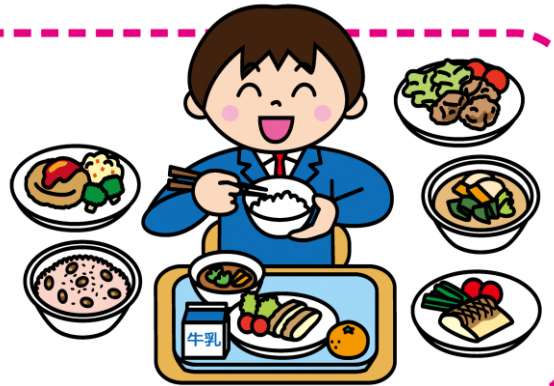
FAX: 098-978-1005

## ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

### 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

**丸くツルツとしたもの**

ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うすらの卵、白玉だんご

**粘着性の高いもの**

ごはん、パン、もち、いも類

**かみ切りにくいもの**

みずな、タコ、りんご、イカ、水菜

### 窒息時にみられる チョークサイン

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が苦しそうにしていたら、すぐに近くの方や先生や大人に知らせてください。



首の辺りを手で押さえ、苦しそうにする仕草

チョークサイン

アレルギー表示について

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

※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・かにか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。
- ★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、「柊ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」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(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 (水)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	こめ,黒米				
		なかみ汁		中身、豚肉	しょうが,ねぎ,しいたけ,こんにゃく	料理酒,花かつお,ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦)	
		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,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,ソークワサー果汁	
		お祝いデザート	お祝いデザート				
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 557 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 11.4 g	炭水化物 89.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 650 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 13.5 g	炭水化物 103.8 g			
	9 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		大根のみそ汁		赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	だいこん,にんじん,玉ねぎ,こねぎ	花かつお	
		魚の人参焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	モウカサメ	にんじん,パセリ	ぬちまーす,こしょう	
		ひじき炒め	三温糖,サラダ油(大豆)	大豆,ひじき	キャベツ,にんじん	花かつお,みりん,しょうゆ(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 597 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 20.2 g	炭水化物 74.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 774 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 24.1 g	炭水化物 104.6 g	
	10 (金)	牛乳		牛乳			
		春野菜のペペロンチーノ	スパゲティ(小麦),オリーブ油	無添加ベーコン(豚・鶏)	キャベツ,アスパラ,にんじん,玉ねぎ,にんにく,パセリ	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,こしょう	
		オニオンスープ	無塩バター(乳)		玉ねぎ,にんじん,いんげん	鶏ガラ,ぬちまーす,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆)	
		チーズマフィン	小麦粉,グラニュー糖,無塩バター(乳)	チーズ(乳),たまご,ヨーグルト(乳)	サラダチーズ(乳)	ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 567 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 28.6 g	炭水化物 51.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 639 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 32.3 g	炭水化物 57.9 g	
		一食当たりの栄養価(大)	I補給 - 737 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 29 g	炭水化物 89.7 g	
	13 (月)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		アーサと卵のスープ	ごま油	アーサ,たまご	玉ねぎ,にんじん,えのき	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ	
		中華風野菜炒め	じゃがいも,でん粉,サラダ油(大豆)	豚肉	はくさい,にんじん,もやし,きくらげ	料理酒,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,こしょう,オイスターソース(大豆・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補給 - 620 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 24 g	炭水化物 76 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 737 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 29 g	炭水化物 89.7 g	
	14 (火)	牛乳		牛乳			
		ピザトースト	食パン(小麦・乳・大豆),三温糖,オリーブ油	チーズ(乳)	ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ,玉ねぎ,にんにく,マッシュルーム,コーン	トマトピューレー,ケチャップ,こしょう	
		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・大豆),ぬちまーす	
		おからポテサラ	じゃがいも,三温糖,マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	おから(大豆),ツナ	にんじん,きゅうり	ぬちまーす,こしょう,穀物酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 652 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 27.9 g	炭水化物 75.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 778 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 33.4 g	炭水化物 90.2 g	
		一食当たりの栄養価(大)	I補給 - 864 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 33.4 g	炭水化物 90.2 g	
	15 (水)	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,だいこん,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)	
		もやしの土佐酢和え	白ごま	わかめ,糸けすり	もやし,きょうな,にんじん	穀物酢(小麦),みりん,しょうゆ(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 546 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 15.8 g	炭水化物 73.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 644 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 19 g	炭水化物 86.8 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		
16 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,押し麦				
	魚汁	じゃがいも	赤魚,豆腐(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	にんじん,とうがん,こねぎ,しょうが	花かつお	
	フーイリチー	車麩(小麦),サラダ油(大豆)	たまご	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,にら	ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦)	
	もずくの酢の物	三温糖	もずく(エビ・カニ)	きゅうり	特濃酢(小麦),花かつお,しょうゆ(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 625 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 17.3 g	炭水化物 81.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 730 kcal	たんぱく質 36.6 g	脂質 20.6 g	炭水化物 95.9 g		
17 (金)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	トックスープ	白玉もち(大豆),ごま油	豚肉,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)	
	ヤンニョムチキン	ごま油,でん粉,サラダ油(大豆),三温糖,白ごま	鶏肉	にんにく	ぬちまーす,ケチャップ,しょうゆ(大豆・小麦),甜麺醬(小麦・大豆・ごま),みりん	
	バンウースー	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)	I補給 - 685 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 24.5 g	炭水化物 83 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 791 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 27.7 g	炭水化物 97.7 g		
20 (月)	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,みりん,しょうゆ(大豆・小麦),豆板醬(小麦・大豆),こしょう,花かつお,ぬちまーす	
	冬瓜のすまし汁		豆腐(大豆)	とうがん,にんじん,こねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお,昆布だし	
	黒糖アガラサー	強力粉,黒糖,グラニュー糖	牛乳		ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 647 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 16.3 g	炭水化物 93 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 804 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 19.8 g	炭水化物 118.4 g	
21 (火)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	沢煮椀		豚肉	ごぼう,にんじん,しいたけ,こねぎ	花かつお,ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦)	
	豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖	豚ロース,白みそ(大豆)	しょうが	みりん,料理酒,しょうゆ(大豆・小麦)	
	からし菜のツナ和え	三温糖	ツナ	からしな,もやし,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(小麦),ぬちまーす,ソークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 665 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 25.3 g	炭水化物 78.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 845 kcal	たんぱく質 37.3 g	脂質 34.5 g	炭水化物 93.7 g		
22 (水)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(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	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ,インゲン,トマト	しょうゆ(大豆・小麦),チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ	
	チリコンカン	サラダ油(大豆)	金時豆,牛ひき肉,豚ひき肉,豚レバー	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく	ウスターソース(りんご・大豆),トマトピューレー,ケチャップ,チリパウダー,チリミックス,チリソース,ぬちまーす,こしょう	
	小魚とチーズのサラダ	アーモンド,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)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 654 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 27.6 g	炭水化物 72.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 784 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 33 g	炭水化物 86 g		

揚げ油①

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 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
23 (木)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	あさりのスープ	ごま油	あさり,たまご	小松菜,にんじん, きくらげ	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,鶏ガラ	
	たらの中華包み蒸し	ごま油,白ごま,三温糖	すけとうだら	にんじん,えのき, 長ねぎ,にんにく	料理酒,しょうゆ(大豆・ 小麦),穀物酢(小麦),みりん	
	中華ポテト	中華ポテト				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 571 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 15.5 g	炭水化物 79.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 653 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 17.8 g	炭水化物 91.9 g		
24 (金)	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, 小松菜,こんにゃく	料理酒,花かつお	
	人参シリシリ	サラダ油(大豆)	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	
	もずくてんぷら	小麦粉,サラダ油(大豆)	もずく(エビ・カニ), ちくわ(大豆),たまご	にんじん,玉ねぎ,にら	揚げ油②(大豆・鶏)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 638 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 21.6 g	炭水化物 81.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 832 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 26.2 g	炭水化物 113.3 g		
27 (月)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ,あわ				
	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・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)	I補給 - 563 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 17.9 g	炭水化物 76.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 667 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 21.3 g	炭水化物 90.3 g		
28 (火)	牛乳		牛乳			
	豆乳担々めん	中華めん(小麦・大豆), ごま油,白ねりごま	豚ひき肉,牛ひき肉, 鶏レバー,豆乳, 赤みそ(大豆)	玉ねぎ,しいたけ,小松菜, にんにく,しょうが,こねぎ	豆板醤(小麦・大豆),鶏ガ ラ, ぬちまーす	
	チョレギサラダ	ごま油,白ごま	焼き海苔	キャベツ,きゅうり, にんじん,コーン,にんにく	しょうゆ(大豆・小麦), 中華だし(小麦・乳・ 大豆・鶏・豚),ぬちまーす	
	くだもの			ネーブル		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 525 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 20.1 g	炭水化物 60.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 632 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 24.2 g	炭水化物 72.1 g	
30 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,押し麦				
	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	
	きびなごフライ	サラダ油(大豆)	きびなごフライ(小麦)	揚げ油③(大豆・鶏・たまご・えび・カニ)		
	ほうれん草のごま和え	白すりごま,三温糖		ほうれん草,にんじん, えのき	しょうゆ(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 607 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 16.5 g	炭水化物 78.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 778 kcal	たんぱく質 40.1 g	脂質 18.6 g	炭水化物 108.8 g		

春の味

