

令和8年度 4月給食たより

☆今月の目標☆
給食の準備・片づけ・配膳の仕方を知ろう

うるま市立学校給食センター
与勝調理場
TEL:978-3522
FAX:978-3555

ご入学・ご進級おめでとうございます

うらかな春の日差しのもと、新年度が始まりました。ご入学、ご進級おめでとうございます。子ども達が楽しく学び、元気に過ごしていけるよう、ご家庭と学校、給食センターでサポートしていければと思います。4月は環境の変化から疲れやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、生活リズムを整えていきましょう。

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べる時に一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。安全で楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



給食の前に気をつけること

教室を換気し、給食に關係のないものは片付けましょう。

★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。

手をせっけんできれいに洗いましょう。

★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。

給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。

★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。

食べるときに気をつけること

姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。

★足を組んだり、いじく犬食いになりたないようにしましょう。

食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。

★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。

食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。

★食べ物を吸い込むと危険です。

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、うすらの卵、さくらんぼ、白玉だんご

粘着性の高いもの

ごはん、もち、パン、いも類

かみ切りにくいもの

タコ、イカ、みずな、りんご、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

アレルギー表示について

◎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ギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは下記の4品目です。除去食の提供はアレルギー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。

除去食対応アレルギー(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

※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、「(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
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			
全小学校1年・全中学校1年 欠食	9 (木)	牛乳	牛乳				
		黒米ごはん	米 黒米				
		中身汁		中身(豚肉) 豚肉	椎茸 こんにゃく ねぎ しょうが	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
		千切りイリチー	三温糖 サラダ油(大豆)	昆布 豚肉 かまぼこ(大豆)	切干大根 人参 こんにゃく	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		かぼちゃ天ぷら	かぼちゃ天ぷら(小麦) サラダ油				揚げ油① 小麦
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 580 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 19.5 g	炭水化物 78 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 682 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 20.7 g	炭水化物 96.4 g	
全小学校1年 欠食	10 (金)	牛乳	牛乳				
		津堅人参ごはん	米 麦 白ごま サラダ油(大豆)	鶏肉 ちきあげ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 しょうが 玉ねぎ あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお チキンブイヨン(鶏肉)	
		キャベツ入り平つくね	キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚肉)				
		ひじきのツナ和え	三温糖	ひじき チリメン ツナ	人参 大根 きゅうり	醤油(大豆・小麦) りんご酢 ぬちまーす	
		お祝いデザート	お祝いいちごゼリー(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 569 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 18.6 g	炭水化物 75.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 660 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 21.2 g	炭水化物 87.2 g	
勝連小・平敷屋小・高江洲小 1年生欠食	13 (月)	牛乳	牛乳				
		麦ごはん	米 麦				
		ポークカレー	じゃがいも 小麦粉 サラダ油(大豆)	豚肉 豚レバー	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ プルーンピューレ ウージパウダー	カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 ウスターソース ぬちまーす ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
		プレーンオムレツ	プレーンオムレツ(たまご・大豆・小麦)				
		果物 (小学校1年生以外)			りんご(予定)		
		お祝いデザート (小学校1年生のみ)	お祝いいちごゼリー(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 617 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 19.4 g	炭水化物 88.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 735 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 21.1 g	炭水化物 110.4 g			
勝連小・平敷屋小・高江洲小 1年生欠食	14 (火)	牛乳	牛乳				
		クファージュシー	米 麦 サラダ油(大豆) ラード(豚肉)	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) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒 シークワーサー果汁	
		パパイヤサラダ	オリーブオイル 三温糖	ハム(豚肉・大豆)	パパイヤ きゅうり 人参 パイン	酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
		さつまいもスティック	さつまいもスティック				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 581 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 23.1 g	炭水化物 70.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 681 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 26.9 g	炭水化物 83.1 g	
全小学校1年・全中学校1年 欠食	15 (水)	牛乳	牛乳				
		コッペパン	コッペパン(乳・小麦・大豆)				
		くるま麩のナゲット	くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏肉・大豆)				
		野菜としめじのソテー	サラダ油(大豆)	ウインナー(豚肉)	ブロッコリー キャベツ 人参 しめじ	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう	
		●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(大豆) コーンスターチ	鶏肉 加工乳	人参 玉ねぎ セロリー コーン コーンペースト クリームコーン パセリ	チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす こしょう	
		お祝いデザート(勝連小・高江洲小・平敷屋小の1年生のみ)	お祝いいちごゼリー(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 539 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 16.8 g	炭水化物 74.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 651 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 20.8 g	炭水化物 88.2 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			
	ごはん	米				
	肉じゃが	じゃがいも 三温糖 サラダ油(大豆)	豚肉	玉ねぎ 椎茸 人参 長ねぎ こんにゃく いんげん しょうが	花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす	
	ちくわの磯辺焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ 無調整豆乳(大豆) 青のり			
	豆っこサラダ	オリーブオイル 三温糖	ガルバンゾー マローファット トピーズ レッドキドニー チリメン	キャベツ きゅうり コーン 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 612 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 16.3 g	炭水化物 90.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 711 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 18.2 g	炭水化物 109.8 g		
17 (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	
	タマナーチャンプルー	サラダ油(大豆)	ちきあげ(大豆) ツナ 豆腐(大豆)	キャベツ 玉ねぎ 人参	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	黄金芋のウムクジアンダーギー	黄金芋のウムクジアンダーギー サラダ油				揚げ油② 小麦
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 605 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 18.6 g	炭水化物 86.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 705 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 19.7 g	炭水化物 103.7 g		
20 (月)	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(大豆)	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 にんにく トマト トマトソース(大豆)	ケチャップ デミグラスソース (小麦・鶏肉) ウスターソース 赤ワイン ぬちまーす こしょう	
	まぐろカツ	海のおかず国産まぐろカツ(小麦・大豆) サラダ油				揚げ油③ 小麦・大豆
	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 きゅうり コーン	ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 635 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 26.6 g	炭水化物 74.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 772 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 32.3 g	炭水化物 89.8 g	
21 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	いわしのトマト煮	いわしのトマト煮				
	野菜のおかか和え	白ごま ごま油 三温糖	チリメン ちくわ 糸けずり	小松菜 きゅうり もやし 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
	もずくとじゃがいものみそ汁	じゃがいも	もずく 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	玉ねぎ 人参 ねぎ	花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 556 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 18.2 g	炭水化物 72 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 650 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 19.1 g	炭水化物 89.4 g		
22 (水)	牛乳		牛乳			
	キムタクごはん	米 麦 サラダ油(大豆)	豚肉	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) 大根漬け にんにく 人参 椎茸 きくらげ ねぎ	醤油(大豆・小麦) 酒 みりん ぬちまーす ポークブイヨン (豚肉・鶏肉) 花かつお	
	厚揚げのきのこあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆)	しめじ えのき	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす	
	アーモンド入りサラダ	アーモンド ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参	ケチャップ ぬちまーす	
	ミニフィッシュ		ゴマなしミニフィッシュ			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 609 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 26.3 g	炭水化物 67.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 733 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 32.8 g	炭水化物 79.8 g		



揚げ油②
小麦

揚げ油③
小麦・大豆

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			
	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 押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび 三温糖 サラダ油(大豆)	豚肉 白いんげん豆 えん どう ガルバンゾー レンズ 豆 大豆 あずき	人参 玉ねぎ キャベツ ト マト	ケチャップ 薄口醤油(大豆・ 小麦) チキンブイヨン(鶏 肉) ぬちまーす こしょう	
	鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏肉	しょうが にんにく	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす みりん	
	果物			清美みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 19 g	炭水化物 78.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 716 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 23.4 g	炭水化物 94.5 g	
24 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	鯖のおろしあんかけ	三温糖 かたくり粉	さば	大根 しょうが	醤油(大豆・小麦) みりん 花かつお	
	●麩ーイリチー(たまご)	ふ(小麦・大豆) サラダ油(大豆)	たまご 豚肉	キャベツ もやし 人参 からしな	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	あさりとしめじのみそ汁		あさり 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	しめじ 大根 人参 ねぎ	花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 594 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 21.1 g	炭水化物 68.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 729 kcal	たんぱく質 41 g	脂質 24.7 g	炭水化物 86.5 g	
27 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	マーボー豆腐	ごま油 かたくり粉 サラダ油(大豆)	豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚 レバー みそ(大豆)	にんにく しょうが 人参 玉 ねぎ たけのこ きくらげ 椎 茸 なら	酒 醤油(大豆・小麦) テン メンジャン(小麦・大豆) オ イスターソース 豆板醤(大 豆) ポークブイヨン(豚肉・ 鶏肉) ぬちまーす	
	焼きぎょうざ	国産豚肉の餃子(大豆・小麦・豚肉)				
	フルーツナタデココ			黄桃(もも) みかん パイ ンりんご ナタデココ		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 586 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 19.9 g	炭水化物 79.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 729 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 23.4 g	炭水化物 102.6 g	
28 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	厚焼たまご	厚焼き玉子(たまご・小麦・大豆)				
	煮付け	三温糖 サラダ油(大豆)	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆)	大根 こんにゃく 人参 い んげん 椎茸	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	青菜のごま和え	ごま 練りごま ごま油 三温糖		小松菜 もやし きゅうり 人 参	醤油(大豆・小麦) 酢(小 麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 575 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 18.8 g	炭水化物 80.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 684 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 20.5 g	炭水化物 99.9 g	
30 (木)	牛乳		牛乳			
	大豆入り炊き込みごはん	米 麦 サラダ油(大豆)	鶏肉 大豆 ちきあげ(大 豆)	椎茸 人参 ねぎ	醤油(大豆・小麦) 酒 ぬち まーす チキンブイヨン(鶏 肉) 花かつお	
	きびなごのから揚げ	小麦粉 かたくり粉 サラダ油	きびなご		ぬちまーす ガーリックパウダー ←	揚げ油④ 小麦・大豆
	彩り和え	ごま 三温糖	塩昆布(小麦・大豆)	キャベツ きゅうり 小松菜 人参 コーン 赤ピーマン	醤油(大豆・小麦) 酢(小 麦) ぬちまーす	
	レモンゼリー	レモンゼリー				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 545 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 16.8 g	炭水化物 75 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 618 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 19.1 g	炭水化物 84.6 g	



春の味

揚げ油④
小麦・大豆