



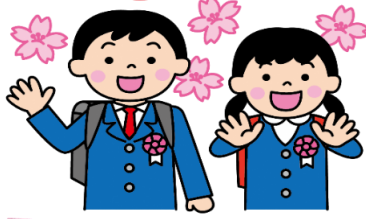
令和3年度

4月給食たより



うるま市石川給食センター
TEL: 965-3150 FAX: 965-3282

ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、
新年度を迎えました。

新入生のみなさんも、在校生のみなさんも、
これからはじまる新しい生活に
期待と不安が入り混じっていることと思います。
楽しい学校生活を送るためには、健康第一です！
早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて
登校するようにしましょう。

給食センター一同、
今年度も、安心・安全でおいしい
給食づくりに努めていきます。
よろしくお願いいたします。



学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな
食事を提供することで、成長
期にある子どもたちの健康の
保持増進・体位の向上を図り
ます。



給食時間における準備から片
付けの実践活動を通し、望ま
しい食習慣と食に関する実践
力を身に付けます。



給食に地場産物を活用した
り、郷土食や行事食を提供
したりすることを通じ、地
域の文化や伝統に対する理
解と関心を深めます。



* 給食費について *

保護者のみなさまに負担してい
ただく給食費は、食材材料費のみで、
それ以外の人件費や施設・設備に
かかる経費は含みません。

小学校 月額: 4500円

中学校 月額: 5000円

これからも、子ども達への栄養バ
ランスのとれたおいしい給食を提
供していきたいと思っておりますので、
ご理解とご協力のほど、よろしく
お願いします。

今年度より、アレルギーの表示の仕方に変更があります。ご確認ください。

今年度より、アレルギーの過剰表示を避けるため、献立表のアレルギーは、表示義務・表示推奨28品目のみの表示となります。
海藻類（もずく等）・小魚（しらす等）・二枚貝（あさり等）の「えび・かに」の表示や、
それらを含む加工商品に記載されていないアレルギーの表示がなくなります。

【変更前】 例：もずく（えび・かに） → 【変更後】 例：もずく



確認をお願いします。

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 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・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

※海藻類（もずく等）・小魚（しらす等）・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、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。

★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。

★給食費は、期限内に納めましょう。

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

※小学校新1年生は、4月9日(金)～13日(火)までは、補食給食となります。★がついた献立のみの提供となります。

	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		
入学・進級おめでとう献立	(木)	★牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米、黒米				
		中身汁	大豆油	中身、豚肉	こんにゃく、青ねぎ、しょうが、椎茸	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、ホーク仔(鶏・豚)	
		千切りイリチー	大豆油、三温糖	豚肉、昆布、カステラかまぼこ(大豆)	こんにゃく、にんじん、いんげん、切干大根	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーク仔(鶏・豚)、花かつお	
		さくらゼリー	さくらゼリー				
		★お祝いデザート(宮森1年のみ)	お祝いデザート(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 511 kcal	たんぱく質 17.6 g	脂質 11 g	炭水化物 82.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 645 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 12 g	炭水化物 109 g	
新1年生補食期間①	(金)	★牛乳		牛乳			
		★ごはん	米				
		肉じゃが	大豆油、じゃがいも、しらたき、三温糖	豚肉、油揚げ(大豆)	にんじん、たまねぎ、椎茸、いんげん、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
		★鶏の照り焼き	三温糖	鶏肉	しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん	
		★くだもの			くだもの		
		★胚芽ふりかけ(小学新1年のみ)				胚芽ふりかけ(小麦・大豆・ごま)	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 629 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 17.1 g	炭水化物 88.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 813 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 20.1 g	炭水化物 118.8 g	
新1年生補食期間②	(月)	牛乳		牛乳			
		★セチルフ セルフ ス パ ー ガ ー ★バーガーパン	バーガーパン(小麦・乳・大豆)				
		★ハンバーグ		ハンバーグ(大豆・鶏・豚)			
		スライスチーズ		スライスチーズ(乳)			
		春キャベツの麦スープ	大豆油、麦	鶏肉、ウインナー(豚)	キャベツ、にんじん、セロリ、たまねぎ、にんにく	酒、こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
		野菜スクランブル	大豆油	鶏卵、ベーコン(豚)	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、にんにく	ぬちまーす、酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 644 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 27.8 g	炭水化物 65.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 735 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 31.2 g	炭水化物 77 g	
新1年生補食期間③	(火)	★牛乳		牛乳			
		麺	麺(小麦・大豆)				
		★みそラーメン	大豆油	豚肉、なると(大豆)、赤みそ(大豆)、赤だし(大豆・さば・鶏)	にんじん、もやし、コーン、きくらげ、キャベツ、白ねぎ、にんにく、しょうが	酒、こしょう、ぬちまーす、甜麺醤(小麦・大豆)、中華の素(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)、豚がら、豆板醤(大豆)	
		にんにく芽の中華炒め	大豆油、ごま油	豚肉	たけのこ、赤ピーマン、しめじ、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんにくの芽	豆板醤(大豆)、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 505 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 15.6 g	炭水化物 68.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 633 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 18.7 g	炭水化物 88.9 g	
		(水)	(水)	牛乳		牛乳	
ごはん	米						
もずく丼	大豆油、でん粉			もずく、豚肉	にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーク仔(鶏・豚)、豆板醤(大豆)	
かしわ汁	大豆油			鶏肉、昆布、豆腐(大豆)	だいこん、にんじん、こまつな、しょうが	酒、ぬちまーす、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)	
アーモンドミニフィッシュ	アーモンドミニフィッシュ(アーモンド・ごま)						
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 525 kcal			たんぱく質 23.7 g	脂質 13.6 g	炭水化物 76.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 669 kcal			たんぱく質 28.6 g	脂質 15 g	炭水化物 103.1 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		
15 (木)	牛乳		牛乳			
	キムタクチャーハン	米、こめ油	豚肉	白菜キムチ(大豆)、きくらげ、椎茸、たまねぎ、にんじん、あお豆(大豆)、にんにく、たくあん(小麦・大豆)	酒、パプリカ粉、しょうゆ(小麦・大豆)、キムチの素(大豆)、ホーゲン(鶏・豚)、ぬちまーす、花かつお	
	揚げ餃子	大豆油	揚げ餃子(小麦・大豆・豚・ごま)	揚げ油1回目(小麦・大豆・豚・ごま)		
	パンウースー	三温糖、ごま、ごま油、春雨	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)、ぬちまーす	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 618 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 22.4 g	炭水化物 81.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 798 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 29.3 g	炭水化物 107.1 g	
16 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米、麦				
	チキンカレー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、白花豆ペースト	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが	酒、カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)、ウスターソース、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ、カレー粉	
	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ(卵・大豆)			
	豆っこサラダ		大豆、レッドキドニー、ツナ	あお豆(大豆)、フロッコリー、キャベツ、にんじん	ソイジャーミッドレッシング、こしょう、ソイegg 33(大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 702 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 23.4 g	炭水化物 95.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 934 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 31.2 g	炭水化物 130 g	
19日 は食育の日◎ (月)	牛乳		牛乳			
	わかめごはん	米	わかめごはんの素			
	シカムドゥチ	大豆油	豚肉、白かまぼこ(大豆)	椎茸、こんにゃく、とうがん、しょうが、青ねぎ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
	ちくわと野菜のゴマ和え	三温糖、ごま、ごま油	ちくわ(大豆)	にんじん、きゅうり、こまつな、はくさい	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 592 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 17.6 g	炭水化物 77.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 755 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 20.1 g	炭水化物 105.1 g		
20 (火)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	黄金芋のクリームスープ	大豆油、黄金芋ペースト、さつまいも、小麦粉	鶏肉、白花豆ペースト、脱脂粉乳(乳)	コーン、たまねぎ、にんじん、パセリ	ワイン、こしょう、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
	魚のにんじんソース焼き		ホキ	裏ごしにんじん、パセリ	ソイegg 33(大豆)	
	アスパラときのこのソテー	大豆油	ベーコン(豚)	アスパラ、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、エリンギ、にんにく	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 638 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 23.3 g	炭水化物 78.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 766 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 27.5 g	炭水化物 95.1 g	
21 (水)	牛乳		牛乳			
	梅入り炊き込みごはん	米、麦、こめ油	鶏肉、ひじき、油揚げ(大豆)	にんじん、たけのこ、あお豆(大豆)	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお、ゆかり、梅肉(大豆・りんご)	
	五目揚げ豆腐	大豆油	五目揚げ豆腐(小麦・大豆・豚・さけ)	揚げ油2回目(小麦・大豆・豚・ごま・さけ)		
	ごまじゃこあえ	三温糖、ごま油、ごま	しらす	キャベツ、にんじん、きゅうり	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 604 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 23.4 g	炭水化物 77.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 784 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 30.8 g	炭水化物 99.9 g	
22 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	アーサ入り中華スープ	でん粉	あおさ、鶏卵、豆腐(大豆)	にんじん、えのき	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、鶏がら(卵・鶏)	
	厚揚げの豚キムチ炒め	大豆油、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)	にんじん、たまねぎ、白菜キムチ(大豆)、きくらげ、キャベツ、にら、にんにく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、キムチの素(大豆)、みりん、ホーゲン(鶏・豚)	
	シュウマイ		シュウマイ(小麦・大豆・鶏・豚)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 582 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 19.5 g	炭水化物 76.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 769 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 24.2 g	炭水化物 105.8 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		
23 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	具だくさんみそ汁	大豆油	鶏肉、赤みそ(大豆)、 麦みそ(大豆)	にんじん、だいこん、ご ぼう、かぼちゃ	酒、花かつお	
	豚肉の生姜焼き	三温糖	豚肉	しょうが、にんにく	しょうゆ(小麦・大 豆)、みりん、酒	
	こんにゃくの甘辛いため	大豆油、三温糖	牛肉	こんにゃく、にんじん、た まねぎ、いんげん、しょう が、にんにく	酒、しょうゆ(小麦・大 豆)、みりん、ぬちまー す、七味唐辛子(ごま)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 540 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 12 g	炭水化物 78.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 694 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 13.4 g	炭水化物 105.8 g	
26 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	大根のソテー	大豆油、三温糖	豚肉、ポーク(豚・ 鶏)、厚揚げ(大豆)、 昆布、麦みそ(大豆)、 白みそ(大豆)	だいこん、にんじん、こ まつな	酒、みりん、ぬちまー す、花かつお	
	鯖のごま風味焼き	三温糖、ごま	さわら		みりん、酒、しょうゆ (小麦・大豆)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 668 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 22.2 g	炭水化物 90.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 858 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 26.5 g	炭水化物 122.4 g	
27 (火)	牛乳		牛乳			
	スパゲティーナポリタン	スパゲティ(小麦)、大 豆油、三温糖	ベーコン(豚)、ウイン ナー(豚)	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、マッシュルー ム、トマト缶、にんにく	こしょう、ワイン、ケ チャップ、ウスターソー ス、ぬちまーす、ホー ク仔(鶏・豚)、トマト ピューレ	
	くるま麩のナゲット		くるま麩のナゲット(小 麦・鶏・大豆)			
	大豆のツナマヨサラダ		大豆、ツナ	あお豆(大豆)、だいこ ん、コーン、たまねぎ	ソイグマ(大豆)、フル クミドレッシング、ぬち まーす	
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 517 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 19.2 g	炭水化物 60.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 649 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 23.6 g	炭水化物 77.7 g	
28 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	厚揚げの中華煮	大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)	にんじん、たまねぎ、は くさい、チンゲンサイ、 椎茸、きくらげ、たけの こ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大 豆)、オイスターソー ス、ぬちまーす、ホー ク仔(鶏・豚)、豆板醬 (大豆)、中華の素(小 麦・乳・大豆・牛・豚・ 鶏)	
	きびなごのから揚げ	大豆油、小麦粉、でん粉	きびなご	揚げ油3回目 (小麦・大豆・豚・ごま・さけ)	ぬちまーす、こしょう	
	春雨サラダ	春雨、三温糖、ごま、ご ま油	ハム(豚・大豆)	もやし、にんじん、きゅ うり、きくらげ	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 - 586 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 19 g	炭水化物 75.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 745 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 22.2 g	炭水化物 100.7 g	
30 (金)	牛乳		牛乳			
	大豆入り炊きこみごはん	米、麦、こめ油	鶏肉、ちきあぎ(大 豆)、大豆	にんじん、ごぼう、椎 茸、たけのこ、あお豆 (大豆)	酒、ぬちまーす、しょう ゆ(小麦・大豆)、みり ん、ホーグ仔(鶏・ 豚)、花かつお	
	千草焼き		千草焼(小麦・卵・乳・ 大豆・鶏)			
	野菜の塩昆布和え	三温糖、ごま	しらす、塩昆布(小麦・ 大豆)、糸けすり	はくさい、もやし、にん じん、きゅうり	しょうゆ(小麦・大 豆)、酢(小麦)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 578 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 18.8 g	炭水化物 78.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 716 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 22.3 g	炭水化物 99.6 g	

欠食：宮森小・幼

欠食：伊波小・幼

欠食：伊波幼・宮森小・幼