

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。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。



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。




給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!




新☆小学1年生は事前指導のため、補食給食から始めます!

小学1年生は、4月9日(金)～13日(火)の3日間、補食給食期間となります。この期間中は、給食の品数を少なくし、給食の準備・片づけ方、給食時間の過ごしかたなどを学びます。補食給食期間中は、子どもたちが学校から戻りましたら、おやつ等のご配慮をお願いいたします。献立表では★印で記載しています。

 <p>4月8日(木) 入学式</p>	<p>4月9日(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 麦ごはん 照り焼きチキン ふりかけ 祝いデザート 	<p>4月12日(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん さんまの甘露煮 なめこのみそ汁 	<p>4月13日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 チキンライス ハンバーグデミソース くだもの
--	---	--	---

今年度より、アレルギーの表示の仕方に変更があります。ご確認をお願いします。

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(チリメン等)・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 

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(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

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		
8 (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 生姜	醤油(大豆,小麦)かつお節 ポークフィヨン(豚肉) ぬちまーす	
	魚の胡麻味噌焼き	三温糖,白ごま /ソニック マヨネーズ(大豆)	ホキ,赤みそ(大豆)		酒,みりん,醤油(大豆,小麦)	
	クーブイリチー	こめ油	豚肉,昆布,ちきあげ	切干大根,椎茸 こんにゃく,人参	醤油(大豆,小麦),みりん ぬちまーす,かつお節 ポークフィヨン(豚肉)	
	杏仁風プリン	杏仁プリン(大豆・もも・りんご)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 17.7 g	炭水化物 74.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 723 kcal	たんぱく質 37.4 g	脂質 20.5 g	炭水化物 92.6 g	
9 (金)	★牛乳		牛乳			
	★麦ごはん	米,麦				
	★照り焼きチキン	三温糖	鶏肉	生姜	醤油(大豆,小麦),みりん おろしにんにく,酒	
	厚揚げとじゃがいもの そばろ煮	じゃがいも,三温糖 こめ油	厚揚げ(大豆),豚ひき肉	玉葱,人参,小松菜,長ねぎ	かつお節,醤油(大豆,小麦) みりん	
	ゆかり和え(大根)	三温糖		きゅうり,白菜,大根,人参	ゆかり粉,醤油(大豆,小麦) 酢(小麦)ぬちまーす	
	★ふりかけ(1年のみ)				野菜ふりかけ (小麦・ごま・大豆)	
	★いちごスティックケーキ (1年のみ)	米粉で国産いちごのスティックケーキ(大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 627 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 20.5 g	炭水化物 80.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 776 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 24.4 g	炭水化物 102.9 g		
12 (月)	★牛乳		牛乳			
	★ごはん	米				
	★さんま甘露煮		さんまの甘露煮(小麦・大豆)			
	筑前煮	三温糖,こめ油	鶏肉,竹輪	人参,ごぼう,竹の子,生姜 こんにゃく,大根 いんげん	かつお節,醤油(大豆,小麦) みりん,酒,ぬちまーす	
	★なめこのみそ汁		絹ごし豆腐(大豆),白みそ (大豆),赤みそ(大豆)	なめこ,冬瓜,人参,小松菜	かつお節	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 573 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 19.1 g	炭水化物 70.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 689 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 20.9 g	炭水化物 90.1 g	
	13 (火)	★牛乳		牛乳		
★チキンライス		米,麦,こめ油	鶏肉	人参,玉葱,ピーマン あお豆(大豆) トマトピューレ	ケチャップ,白ワイン チキンフィヨン(鶏肉) ぬちまーす,こしょう	
★ハンバーグのデミソース		三温糖,片栗粉	国産鶏豚ハンバーグ (鶏肉・豚肉)		ケチャップ,ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏肉) 薄口醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
コーンポタージュ		小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	加工乳 生クリーム(乳)	コーン,クリームコーン 人参,玉葱,パセリ	チキンフィヨン(鶏肉) ホワイトルウ(小麦・乳・ 大豆・鶏肉・牛肉) ぬちまーす,こしょう	
★果物()				みかん予定		
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 624 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 92.9 g	炭水化物 86.7 g	
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 783 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 134.3 g	炭水化物 110.4 g	
14 (水)		牛乳		牛乳		
	ごはん	米				
	マーボー豆腐	ごま油(ごま・大豆) 片栗粉,こめ油	沖縄豆腐(大豆) 豚ひき肉 赤だし(大豆・さば・鶏 肉)	人参,玉葱,さくらげ 椎茸,にら	おろしにんにく,おろし生姜, ぬちまーす,中華調味料(小麦・ 乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉) オイスターソース,豆板醤 ポークフィヨン(豚肉)	
	中華和え	はるさめ,ごま,三温糖 ごま油(ごま・大豆)	わかめ,無添加ハム (豚肉・大豆・鶏肉)	きゅうり,大根,人参	ぬちまーす,酢(小麦) 醤油(大豆,小麦)	
	ミニ焼売 中学2個	焼売(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 610 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 22.1 g	炭水化物 75 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 783 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 27.6 g	炭水化物 98.2 g	

小1年補食給食★印

小1年補食給食★印

小1年補食給食★印

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		
(木)	牛乳		牛乳			1回目 大豆
	揚げパン(きな粉)	パン(乳・小麦・大豆), 大豆油(大豆),黒糖, アーモンド,三温糖	きな粉(大豆),脱脂粉乳			
	カレーポトフ	じゃがいも,こめ油	ウインナー(鶏肉・豚肉) 豚肉	人参,玉葱,大根,白菜 ブロッコリー	チキンブイヨン(鶏肉) 白ワイン,おろしにんにく こしょう,ぬちまーす カレー粉,醤油(大豆,小麦) ローリエ	
	チーズ入りサラダ	オリーブ油,三温糖	チーズ(乳),ツナ	キャベツ,きゅうり,人参 コーン,赤ピーマン	薄口醤油(大豆・小麦) 酢(小麦),ぬちまーす	
	果物()			みかん予定		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 618 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 21.5 g	炭水化物 78.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 756 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 26.5 g	炭水化物 95.1 g	
(金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	大根煮つけ	三温糖,こめ油	厚揚げ(大豆),ちきあげ 昆布,豚肉	大根,椎茸,こんにゃく 人参,小松菜,生姜	かつお節,醤油(大豆,小麦) みりん,ぬちまーす	
	手作りふりかけ (ちりめん)	白ごま,三温糖	ちりめん,糸けずり,青のり		醤油(大豆,小麦)	
	ごぼうマヨ和え	練りごま,三温糖 ノイック マヨネーズ(大豆)	ツナ	ごぼう,人参,きゅうり	ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 562 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 18.4 g	炭水化物 72.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 700 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 22.4 g	炭水化物 92.1 g	
(月)	牛乳		牛乳			
	五穀ごはん	米,五穀米				
	肉じゃが	じゃがいも,こめ油 三温糖	豚肉	いんげん,玉葱,椎茸,人参 長ねぎ,糸こんにゃく,生姜	かつお節,醤油(大豆,小麦) みりん,酒,ぬちまーす	
	納豆和え	三温糖	納豆(大豆)	キャベツ,人参,きゅうり	醤油(大豆,小麦)	
	焼きししゃも	こめ油	ししゃも		ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 602 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 14.2 g	炭水化物 90.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 732 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 15.6 g	炭水化物 115.4 g	
(火)	牛乳		牛乳			2回目 大豆 小麦 乳
	もずく丼	ごはん 米				
	もずく丼の具	三温糖,こめ油,片栗粉	もずく,豚ひき肉	人参,玉葱,コーン あお豆(大豆)	おろしにんにく,みりん 醤油(大豆,小麦),かつお節 豆板醤,ぬちまーす ポークブイヨン(豚肉)	
	具だくさんみそ汁	じゃがいも	豚肉,沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	大根,人参,小松菜,えのき	かつお節	
	彩り野菜のミンチカツ	大豆油(大豆)	彩り野菜のミンチカツ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)			
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 626 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 21.1 g	炭水化物 79.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 802 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 26.5 g	炭水化物 103.5 g	
(水)	牛乳		牛乳			
	なかよしパン	なかよしパン (小麦・乳・大豆)				
	ポークビーンズ(乳なし)	じゃがいも,片栗粉 三温糖,こめ油	大豆,ポークビーンズ (小麦・大豆・豚肉) 豚肉	玉葱,人参,ピーマン マッシュルーム トマトピューレ	おろしにんにく,ケチャップ ぬちまーす,ウスターソース ポークブイヨン(豚肉) デミグラスソース(小麦・鶏肉)	
	彩りナッツサラダ	オリーブ油,三温糖	細切りアーモンド	キャベツ,きゅうり,人参 ブロッコリー,コーン	粒マスタード,ぬちまーす 醤油(大豆,小麦) 酢(小麦)レモン果汁 こしょう	
	津堅人参ジャム	三温糖,片栗粉 コーンスターチ		人参,リンゴピューレー りんご	レモン果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 596 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 17.6 g	炭水化物 83.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 715 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 21.2 g	炭水化物 100.8 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		
22 (木)	牛乳		牛乳			
	梅入り炊き込みご飯	米,こめ油,ごま	豚肉,油揚げ(大豆)	椎茸,人参,ねぎ,梅	醤油(大豆,小麦),みりん,酒,かつお節,ゆかり粉,ぬちまーす	
	さばの照り焼き	三温糖	さば		醤油(大豆,小麦),みりん,酒	
	けんちん汁	里芋,ごま油(ごま・大豆)	沖縄豆腐(大豆),昆布	こんにゃく,ごぼう,人参,長ねぎ	かつお節,醤油(大豆,小麦),ぬちまーす	
	果物()			みかん予定		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 611 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 21.8 g	炭水化物 69.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 747 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 25.4 g	炭水化物 86.9 g	
23 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米,麦				
	豆腐と豚肉のうま煮	片栗粉,こめ油	沖縄豆腐(大豆),豚肉,なると(大豆)	白菜,人参,小松菜,えのき,きくらげ,椎茸	おろしにんにく,酒,醤油(大豆,小麦),ぬちまーす,チキンブイヨン(鶏肉),オイスターソース	
	バンワースー	はるさめ,ごま,三温糖,ごま油(ごま・大豆)	錦糸卵,無添加ハム(豚肉・大豆・鶏肉)	きゅうり,もやし	醤油(大豆,小麦),酢(小麦)	
	果物()			オレンジ予定		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 534 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 15.4 g	炭水化物 73.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 710 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 18.4 g	炭水化物 103.3 g	
26 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米,麦				
	ポークカレー(乳なし)	じゃがいも,小麦粉,こめ油	豚肉	人参,玉葱,ピーマン,かぼちゃ	おろしにんにく,カレー粉,おろし生姜,ぬちまーす,チャツネ(りんご),カレールウ(小麦・大豆・りんご),ウスターソース,ポークブイヨン(豚肉)	
	ゆでたまご		卵			
	海藻サラダ	オリーブ油,三温糖	海藻,ツナ	キャベツ,きゅうり,コーン,人参	薄口醤油(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 - 680 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 22.8 g	炭水化物 89.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 832 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 26.1 g	炭水化物 114.7 g	
27 (火)	牛乳		牛乳			
	パパイヤの炊き込みごはん	米,麦,こめ油	豚肉,油揚げ(大豆)	パパイヤ,人参,椎茸,あお豆(大豆)	ぬちまーす,かつお節,薄口醤油(大豆・小麦)	
	いわしの梅の香揚げ	大豆油(大豆)	小いわし梅の香揚げ(小麦)			
	味噌汁	じゃがいも	赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	白菜,人参,小松菜,えのき	かつお節,ぬちまーす	
	お芋の大福	お芋の大福				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 615 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 17.2 g	炭水化物 87.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 740 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 20.2 g	炭水化物 106.7 g	
28 (水)	牛乳		牛乳			
	味噌ラーメン	めん ラーメン(小麦)				
	汁	こめ油,ごま油(ごま・大豆)	豚肉,なると(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	もやし,人参,椎茸,竹の子,長ねぎ,生姜	おろしにんにく,かつお節,醤油(大豆,小麦),ポークブイヨン(豚肉),酒,みりん,ぬちまーす	
	ぎょうざ		焼き目付餃子(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)			
	バンバンジーサラダ	練りごま,三温糖,ごま油(ごま・大豆)	鶏ささみ	大根,きゅうり,人参,コーン	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 - 595 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 19.6 g	炭水化物 73.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 673 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 22.1 g	炭水化物 82.4 g	
与小・彩小欠食 30 (金)	牛乳		牛乳			
	フレンチトースト	食パン(小麦・乳・大豆),三温糖	加工乳,卵			
	クラムチャウダー	じゃがいも,小麦粉,こめ油	鶏肉,あさり,加工乳	人参,玉葱,白菜,セロリ,パセリ,しめじ	白ワイン,おろしにんにく,ポークブイヨン(豚肉),ぬちまーす	
	ナッツサラダ	アーモンド,オリーブ油,三温糖	無添加ハム(豚肉・大豆・鶏肉)	キャベツ,きゅうり,人参,コーン	薄口醤油(大豆・小麦),レモン果汁,酢(小麦)	
	果物()			りんご予定		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 777 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 28.7 g	炭水化物 94 g	

3回目
大豆
小麦
乳
鶏肉
豚肉