

4月給食だより

うるま市立学校給食センター
第一調理場

TEL:973-1111 FAX:973-1148

ご入学・ご進級おめでとうございます

彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてもらえるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思っております。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひ致します。



学校給食について ~こんなことに気を付けています

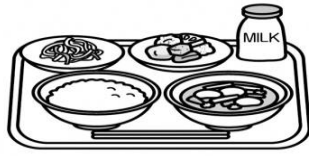
食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



給食時間の過ごし方

学校給食は、準備から後片付けまでを含めた食事に関する活動を通して、さまざまなことを学ぶ時間です。みんなで協力して準備をし、食べる時間をしっかり確保するとともに、楽しい給食時間が過ごせるよう、一人ひとりがマナーを守ることも大切です。

よい姿勢で食べましょう



給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法



アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の()内にアレルギー源を記入しています。
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 27 品目を表示しています。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	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

- ※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるのでアレルギー表示をしています。
- ★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。
- ★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これら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。

- ★給食では、「株式会社 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 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	34.2 g	脂質	23.1 g	炭水化物	120 g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	-------

	日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
入学・進級お祝い献立	8日 (水)	牛乳	牛乳				
		黒米ごはん		精白米 黒米			
		中身汁	豚なかみ 豚肉			椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	料理酒 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす
		魚のみそ焼き	ホキ 白みそ(大豆)	三温糖			醤油(小麦・大豆) みりん 料理酒
		クープイリチー	豚肉 細切昆布 白かまぼこ	こめ油		干切大根 椎茸 こんにゃく 人参	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお
		祝大福		祝大福(大豆)			
		一食当たりの栄養価	I栄養 - 785 kcal	たんぱく質 37.9 g	脂質 16.0 g	炭水化物 118.7 g	
9日 (木)	牛乳	牛乳					
	食パン		食パン (小麦・乳・大豆)				
	きゃべつのクリーム煮	鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム(乳) 白みそ(大豆)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)		にんにく きゃべつ 人参 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー	料理酒 ぬちまーす こしょう 鶏がらスープ(鶏)	
	トマトミートオムレツ	Caたっぷりオムレツ マトミート(卵・大豆・鶏)					
	ひじきのカラフルサラダ	ひじき	白ごま 三温糖 オリーブ油		黄パプリカ 赤パプリカ コーン 大根 きゅうり シークワーサー果汁	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 705 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 25.8 g	炭水化物 89.1 g		
10日 (金)	牛乳	牛乳					
	麦ごはん		精白米 無圧パン麦				
	ごまみそ汁	鶏肉 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	すりごま		人参 小松菜 しめじ 生姜	花かつお	
	さばのてりやき	さば	三温糖			醤油(小麦・大豆) 料理酒 みりん	
	大根のツナあえ	ツナ	三温糖 ごま油		大根 人参 きゅうり シークワーサー果汁	特濃酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)	
	くだもの				オレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 766 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 22.5 g	炭水化物 101 g		
13日 (月)	牛乳	牛乳					
	高菜ごはん	鶏肉 白かまぼこ	精白米 押し麦 こめ油 白ごま		刻み高菜漬(大豆) たけのこ 人参	ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆) 料理酒 こしょう 花かつお	
	じゃがいものみそ汁	わかめ あわせみそ (大豆) 赤みそ (大豆)	じゃがいも		人参 きゃべつ ごぼう 長ねぎ	花かつお	
	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	山芋入り豆腐ハンバーグ (大豆・鶏・山芋)	三温糖 でん粉		椎茸 しめじ エリンギ ねぎ	ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 715 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 17.1 g	炭水化物 107.1 g		
14日 (火)	牛乳	牛乳					
	なかよし胚芽パン		なかよし胚芽パン (小麦・乳・大豆)				
	ベーコンキャベツスープ	無塩せきベーコン (豚・大豆)			きゃべつ 玉ねぎ セロリ 人参 ブロッコリー	白ワイン 豚がら(豚) ローリエ 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	魚のマスタード焼き	ホキ	エッグケアマヨネーズ (大豆)		パセリ	ぬちまーす こしょう 粒マスタード マスタード	
	アスパラとコーンのソテー	ツナ	オリーブ油		アスパラ 人参 白菜 しめじ コーン にんにく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 661 kcal	たんぱく質 33.0 g	脂質 24.1 g	炭水化物 76.2 g		
15日 (水)	牛乳	牛乳					
	麦ごはん		精白米 無圧パン麦				
	もずくのすまし汁	もずく(えび・かに)			大根 人参 ねぎ	花かつお ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)	
	豚肉の生姜焼き	豚肉	三温糖		生姜	みりん 料理酒 醤油 (小麦・大豆)	
	タマナーチャンプルー	豆腐(大豆) ちきあげ (大豆) 糸けすり	三温糖 こめ油		きゃべつ 人参 玉ねぎ もやし からし菜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 714 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 20.7 g	炭水化物 97.2 g		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
16日 (木)	牛乳	牛乳				
	もちきびごはん		精白米 もちきび			
	ポークブルーンカレー	豚肉 ゆで大豆	じゃがいも こめ油 小麦粉	かぼちゃ 人参 玉ねぎ ブルーンピッツ ブロッコリー にんにく 裏ごしかぼちゃ	カレールー (小麦・ 大豆・鶏・牛) カレー粉 チャツネ (りんご) ウスター ソース (りんご・大豆) ぬちまーす ポーク フィヨン (鶏・豚)	
	大根の梅酢あえ	ツナ	すりごま 三温糖	大根 きゅうり もやし 人参 梅肉 (りんご・ 大豆)	特濃酢 (小麦) 醤油 (小麦・大豆)	
	くだもの			グレープフルーツ (予定)		
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 749 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 17.6 g	炭水化物 119.7 g	
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	麻婆ラーメン	豚ひき肉 豚レバー 赤だし (大豆・さば・ 鶏) 赤みそ (大豆)	中華めん (小麦・大豆) ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 長ねぎ にら きくらげ たけのこ 椎茸	豆板醤 テンメンジャン (小麦・ごま・大豆) 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 豚から (豚) 花かつお	揚げ油① ・大豆
	魚の中華あんかけ	ホキ	小麦粉 サラダ油 (大豆) 三温糖 でん粉	ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ	料理酒 オイスター ソース 醤油 (小麦・ 大豆) みりん	
	青菜あえ	チリメン (えび・かに・ いか)	三温糖	小松菜 きゃべつ きゅうり 大根	醤油 (小麦・大豆) りんご酢 (りんご) ぬちまーす	
	くだもの			オレンジ (予定)		
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 714 kcal	たんぱく質 38.3 g	脂質 22.2 g	炭水化物 85.8 g	
20日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		精白米 無圧ペン麦			
	野菜の中華うま煮	豚肉 厚揚げ (大豆)	こめ油 三温糖 でん粉	白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 糸こんにゃく 椎茸 きくらげ	ポークフィヨン (鶏・ 豚) 花かつお 醤油 (小麦・大豆) みりん オイスターソース ぬちまーす	
	枝豆しゅうまい	枝豆しゅうまい (小麦・ 大豆・豚)				
	春雨サラダ		春雨 ごま油 三温糖	もやし 人参 きゅうり コーン シークワサー果汁	醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 718 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 19.1 g	炭水化物 107.4 g	
21日 (火)	牛乳	牛乳				
	たけのこごはん	豚肉 油揚げ (大豆)	精白米 無圧ペン麦 こめ油	たけのこ 椎茸 人参 あお豆 (大豆)	醤油 (小麦・大豆) 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
	かしわ汁	鶏肉	里芋	大根 人参 ごぼう こんにゃく 小松菜	料理酒 花かつお 醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
	ちくわのわさびマヨネーズ焼き	ちくわ 糸けすり	エッグケアマヨネーズ (大豆)		わさび 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん	
	くだもの			ニューサマーオレンジ (予定)		
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 726 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 20.7 g	炭水化物 101.4 g	
22日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)			
	麦のポタージュスープ	鶏肉 白花生豆&白いんげ ん豆ペースト 脱脂粉乳 生クリーム (乳)	無圧ペン麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆)	人参 玉ねぎ セロリ パセリ	料理酒 鶏がらスープ (鶏) ぬちまーす こしょう	揚げ油② ・小麦 ・大豆
	鮭のレモンソースかけ	鮭	でん粉 サラダ油 (大豆) 三温糖	レモン果汁	薄口醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	ブロッコリーのアーモンドサラダ		アーモンド 三温糖 オリーブ油	ブロッコリー きゃべつ きゅうり コーン	醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 795 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 28.0 g	炭水化物 96.8 g	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
23日 (木)	牛乳	牛乳				
	もちきびごはん		精白米 もちきび			
	チムシンジ	豚肉 豚レバー あわせみそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	人参 椎茸 小松菜 生姜 にんにく	料理酒 花かつお ポークフィヨン(鶏・ 豚) ぬちまーす	
	アーサー入り厚焼き玉子	アーサー入り厚焼き玉子 (卵・小麦・大豆・ えび・かに)				
	五目煮	鶏肉 ゆで大豆 ちきあげ(大豆)	三温糖 ごま油	大根 人参 れんこん ごぼう いんげん	花かつお 醤油(小麦・ 大豆) 料理酒 みりん ぬちまーす	
	くだもの			清見オレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 741 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 16.6 g	炭水化物 108.4 g	
24日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	じゃがいもキムチ	豚肉	じゃがいも 三温糖 こめ油	玉ねぎ 糸こんにゃく 白菜キムチ(小麦・ りんご・大豆・さば) 人参 長ねぎ いんげん 椎茸 にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 料理酒 花かつお	
	納豆	納豆(大豆) 納豆タレ(小麦・大豆)				
	もやしのナムル	チリメン(えび・かに・ いか)	ごま油 三温糖	きゅうり もやし 小松菜 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 740 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 16.6 g	炭水化物 116 g	
27日 (月)	牛乳	牛乳				
	くふあじゅーしー	豚肉 ちきあげ(大豆) ひじき	精白米 無圧パン麦 こめ油	人参 ごぼう 椎茸	料理酒 醤油(小麦・ 大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	
	具だくさんみそ汁	豆腐(大豆) 油揚げ (大豆) 白みそ (大豆) 麦みそ (大豆)		大根 人参 きゃべつ もやし 小松菜	花かつお	
	スルルー小のから揚げ	きびなご	小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆)		ぬちまーす	
	くだもの			ニューサマーオレンジ (予定)		
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 747 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 21.8 g	炭水化物 99.8 g	揚げ油③ ・小麦 ・大豆 ・鮭
28日 (火)	牛乳	牛乳				
	もちきびごはん		精白米 もちきび			
	ひじきの卵スープ	鶏肉 ひじき 卵		椎茸 大根 人参 小松菜 玉ねぎ	薄口醤油(小麦・大豆) 鶏がらスープ(鶏) こしょう ぬちまーす	
	まぐろの薬味漬け焼き	まぐろ	三温糖	ゆかり粉 生姜 にんにく	酢(小麦) みりん	
	野菜と豆のとろみ炒め	豚肉 厚揚げ(大豆) ゆで大豆	三温糖 こめ油 でん粉	玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし	料理酒 醤油(小麦・ 大豆) みりん ぬちまーす ポークフィ ヨン(鶏・豚)	
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 732 kcal	たんぱく質 39.8 g	脂質 17.6 g	炭水化物 98.9 g	
30日 (木)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)			
	サーモン豆乳スープ	鮭 豆乳(大豆) 白花豆&白いんげん豆 ペースト	じゃがいも	人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ パセリ	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう 鶏がらスープ(鶏)	
	チリビーンズ	豚ひき肉 豚レバー 大豆 金時豆	三温糖	人参 ピーマン セロリ 玉ねぎ	赤ワイン ケチャップ チリパウダー チリソース ウスター ソース(りんご・大豆) ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)	
	ごぼうサラダ	ツナ	すりごま エッグケア マヨネーズ(大豆) ねりごま 三温糖	ごぼう きゅうり 赤パプリカ	特濃酢(小麦) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	くだもの			清見オレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 739 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 24.0 g	炭水化物 95.0 g	