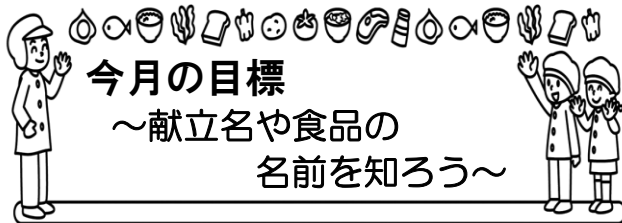


令和2年

# 4月給食だより



## 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、安全・安心はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

### 給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

### 給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう

**おねがい**  
お子さんが白衣などを  
持ち帰った際に洗濯をお願いします。

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、かき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。

※鶏がらには、微量に卵が含まれているため、卵の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。

うるま市立学校給食センター 第二調理場 TEL: 973-1112 FAX: 973-1303

- ★給食では、「榎ぬちまーす」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	650 Kal	たんぱく質	26.8 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 g
---------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	--------

日	献立名	黄(ぎ)の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)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
8日 (水)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	精白米 黒米				
	魚の西京焼き	三温糖	ホキ みそ(大豆)		みりん 酒	
	昆布炒め	こめ油 三温糖	豚肉 ちきあげ(大豆) 昆布 高野豆腐(大豆)	こんにゃく 小松菜 人参	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
	中身汁		豚中身 豚肉	こんにゃく 生姜 椎茸	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酒 ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
	お祝いデザート	いちごのカップケーキ(大豆・りんご)				
一食当たりの栄養価		I礼拝 - 628 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 15.7 g	炭水化物 88.4 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	緑(みどりの)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
<b>9日</b> <b>(木)</b>	牛乳		牛乳			
	わかめごはん	精白米	炊き込みわかめ			
	ポークシューマイ		国産ポークシューマイ (小麦・豚)			
	ホイコーロー	ごま油 こめ油	豚肉	キャベツ にんにく ピーマン もやし 人参 生姜 竹の子	醤油(小麦・大豆) テンメンジャン(大豆・小麦・ごま) トウバンジャン ぬちまーす みりん 酒	
	レタスと卵の中華スープ		鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) 卵	トマト レタス 玉ねぎ	醤油(小麦・大豆) チキンフイヨン(鶏) ぬちまーす みりん 花かつお 酒	
	くだもの			清見みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 632 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 16.4 g	炭水化物 91.6 g	
<b>10日</b> <b>(金)</b>	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	ウインナーのケチャップがらめ	三温糖	無添加ウインナー(豚)		ウスターソース ケチャップ	
	ブロッコリーソテー	こめ油	豚肉	ブロッコリー あお豆(大豆) キャベツ にんにく 人参 赤ピーマン	醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
	野菜とベーコンのスープ	オリーブ油 じゃがいも 押麦	ひよこ豆 無塩せきベーコン(豚・大豆)	アスパラ セロリー パセリ 玉ねぎ 人参	醤油(小麦・大豆) 酒 こしょう ぬちまーす ポークフイヨン(鶏・豚) ローリエ 鶏がら(鶏・卵)	
	くだもの			ぶどう(予定)		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 692 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 29.6 g	炭水化物 75.5 g	
<b>13日</b> <b>(月)</b>	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	魚の梅みそ焼き	三温糖	さわら みそ(大豆)	梅肉(大豆・りんご)	みりん 酒	
	ひじき炒め	こめ油 三温糖	ちくわ ひじき 大豆 豚肉 油揚げ(大豆)	あお豆(大豆) こんにゃく いら 人参	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん	
	きのこのすまし汁		絹ごし豆腐(大豆)	えのき 小松菜 人参 大根 椎茸	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 花かつお	
	さつまポテト	さつまポテト				
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 648 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 17.4 g	炭水化物 90.6 g	
<b>14日</b> <b>(火)</b>	牛乳		牛乳			
	かやくごはん	精白米 おし麦 サラダ油(大豆)	鶏肉	こんにゃく しめじ ねぎ 人参 竹の子 椎茸	醤油(小麦・大豆) チキンフイヨン(鶏) ぬちまーす みりん 花かつお 酒	
	うの花コロッケ	うの花コロッケ(小麦・大豆) サラダ油(大豆)				揚①大豆
	野菜とささみのごま和え	ごま 三温糖 練りごま	鶏ささみチャンク(鶏)	きゅうり もやし 人参 大根	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	アーモンドカル	アーモンド 三温糖 ごま	カタクチイワシ(えび・かに)			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 579 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 18.9 g	炭水化物 76.9 g	
<b>15日</b> <b>(水)</b>	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	精白米 もちきび				
	鶏肉とじゃがいもの煮つけ	じゃがいも こめ油 三温糖	かまぼこ 鶏肉 厚揚げ(大豆)	いんげん にんにく 玉ねぎ 人参 生姜 椎茸 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす みりん 花かつお	
	もずく入り厚焼き玉子		もずく入五目厚焼き玉子(卵・大豆)			
	ブロッコリーのおかか和え	三温糖	糸けずり	ブロッコリー コーン もやし 人参 大根	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 591 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 14.3 g	炭水化物 88.3 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)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			
	沖縄そば	沖縄そば(小麦・大豆)				
	紅芋ごま団子	紅いもごま団子(ごま) サラダ油(大豆)				揚げ②大豆 小麦
	タマナーチャンプルー	こめ油	ツナフレーク 厚揚げ(大豆)	キャベツ もやし 小松菜 人参	醤油(小麦・大豆) ぬち まーす みりん ポークフ イヨン(鶏・豚) 花かつ お 酒	
	くだもの			オレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 572 kcal	たんぱく質 24.0 g	脂質 17.6 g	炭水化物 77.2 g	
17日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	いわしの生姜煮		いわし生姜煮(小麦・大 豆)			
	カミカミ炒め	ごま こめ油 三温糖	豚肉	いんげん キャベツ ごぼ う こんにゃく 人参 生 姜 木くらげ	醤油(小麦・大豆) ぬち まーす みりん	
	大根のみそ汁		みそ(大豆) わかめ 厚揚げ(大豆)	えのき 人参 大根 長ね ぎ	花かつお	
	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補給 - 615 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 19.1 g	炭水化物 83.9 g		
20日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦				
	ポークカレー	こめ油 じゃがいも マー ガリン(豚・大豆・乳) 小麦粉	豚肉 豚レバー そぼろ 大豆 脱脂粉乳 白花豆 白いんげん豆	かぼちゃ にんにく ピー マン 玉ねぎ 人参 生姜	カレールウ(小麦・大豆・ 豚・鶏・牛) ウスター ソース カレー粉 チャツ ネ(りんご) ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
	コーン			カットコーン		
	フルーツ白玉	カラフルボール(大豆)		パイン みかん 黄桃 シークワーサー果汁		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 722 kcal	たんぱく質 23.0 g	脂質 14.9 g	炭水化物 122.2 g	
21日 (火)	牛乳		牛乳			
	黒米粉パン	黒米粉パン(小麦・乳・大 豆)				
	魚のカラフル焼き	エッグケアマヨネーズ(大 豆)	ホキ	パセリ 赤パプリカ 黄パ プリカ ピーマン	こしょう シママース	
	マッシュポテト	じゃがいも マーガリン (豚・大豆・乳)	チーズ(乳) 脱脂粉乳 白花豆 白いんげん豆	コーン	こしょう ぬちまーす	
	豆と穀物のミネストローネ	こめ油 押麦 もち麦 玄 米 赤米 たかきび	無塩せきベーコン(豚・ 大豆) 白いんげん豆 えんどう ガルバンソー レンズ豆 大豆 あずき	キャベツ セロリー トマ ト 玉ねぎ 人参 大根	ケチャップ こしょう ト マトソース(大豆) ぬちまーす ポークフィヨ ン(鶏・豚) ローリエ 鶏がら(鶏・卵)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 723 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 29.0 g	炭水化物 76.5 g	
22日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	豚肉の生姜焼き	三温糖	豚肉	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	大根炒め	こめ油 三温糖	鶏肉 ちきあげ(大豆)	いんげん こんにゃく し めじ 人参 大根 木くら げ	醤油(小麦・大豆) ぬち まーす 酒 ポークフィヨ ン(鶏・豚) みりん	
	魚そうめん汁		もすく(えび・かに) 魚そうめん 絹ごし豆腐 (大豆)	小松菜 人参 生姜	醤油(小麦・大豆) ぬち まーす みりん ポークフ イヨン(鶏・豚) 花かつ お	
	くだもの			オレンジ(予定)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 587 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 17.4 g	炭水化物 78.6 g		

日	献立名	黄(ぎ)の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	緑(みどりの)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			
	ミートスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 豚レバー そぼろ 大豆	トマト にんにく ピーマン マッシュルーム 玉ねぎ 人参 生姜 木くらげ	ウスターソース ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ぬちまーす トマトソース(大豆)	
	緑の野菜のかぼちゃコロケ	サラダ油(大豆)		緑の野菜のかぼちゃコロケ (小麦・大豆・豚)		揚③大豆 小麦 こま
	ごぼうとコーンのサラダ	ごま 三温糖 エッグケア マヨネーズ(大豆)	紅麹ハム(鶏・豚・大豆)	きゅうり コーン ごぼう 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	ヨーグルト		ソフィール 元気ヨーグルト (乳・ゼラチン)			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 513 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 22.3 g	炭水化物 57.0 g	
24日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	きびなごの甘がらめ	小麦粉 でん粉 ごま 三 温糖 水あめ サラダ油 (大豆)	きびなご		醤油(小麦・大豆) みりん 一味唐辛子	揚④大豆 豚 小麦 こま
	もやしとからし菜の炒め	こめ油	無塩せきベーコン(豚・ 大豆) 厚揚げ(大豆)	からし菜 もやし 人参 木くらげ	醤油(小麦・大豆) こ しょう シママース ぬち まーす	
	根菜ごまみそ汁	ごま	鶏肉 みそ(大豆)	ごぼう しめじ ねぎ 人 参 生姜 大根	花かつお 酒	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 577 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 16.9 g	炭水化物 77.6 g	
27日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦				
	豆腐のチリソース煮	ごま油 こめ油 でん粉 三温糖	豚肉 豚レバー そぼろ 大豆 みそ(大豆) 豆 腐(大豆)	あお豆(大豆) しめじ にんにく 玉ねぎ 人参 生姜 竹の子 椎茸 木く らげ	ケチャップ チリソース ぬちまーす ポークフィ ジョン(鶏・豚) みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
	ショーロンポー		ショーロンポー(小麦・ 大豆・鶏・豚)			
	パンウースー	縁豆はるさめ ごま ごま 油 三温糖	紅麹ハム(鶏・豚・大 豆)	きゅうり もやし 人参 白菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 674 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 20.2 g	炭水化物 95.2 g	
28日 (火)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	精白米 サラダ油(大豆)	昆布 豚肉	ねぎ 人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) ぬち まーす みりん ポークフ ジョン(鶏・豚) 花かつ お 酒	
	厚揚げのアーサあんかけ	でん粉 三温糖	厚揚げ(大豆) アーサ(えび・かに)	えのき 玉ねぎ 人参	醤油(小麦・大豆) ぬち まーす みりん 花かつお	
	野菜とささみのシークワサー和え	三温糖	鶏ささみチャンク(鶏)	キャベツ きゅうり ブ ロccoli 四季柑シー クワサー	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	パインゼリー	パインゼリー				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 568 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 17.9 g	炭水化物 74.8 g	
30日 (木)	牛乳		牛乳			
	バーガーパン	チ ー ス バ ー ガ ー	バーガーパン(小麦・乳・ 大豆)			
	ハンバーグの トマトソースかけ		三温糖	国産ミートハンバーグ (小麦・豚・鶏・大豆)	にんにく 玉ねぎ	ウスターソース ケチャッ プ トマトソース(大豆) トマトピューレ
	スライスチーズ			スライスチーズ(乳)		
	野菜のナッツ和え	アーモンド		キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根	コーンクリーミードレッ シング フレンチクリーミー ドレッシング ぬちまーす	
	コーンポタージュ	こめ油 じゃがいも マー ガリン(豚・大豆・乳) 小麦粉	鶏肉 脱脂粉乳 加工乳	クリームコーン コーン セロリー パセリ 玉ねぎ	チキンフィジョン(鶏) ぬちまーす こしょう	
一食当たりの栄養価	I補給 - 652 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 24.5 g	炭水化物 77.6 g		

**給食費**

保護者の皆さまにご負担いただく給食費は食材料費のみで、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。子どもたちへ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、よろしくお願い致します。

