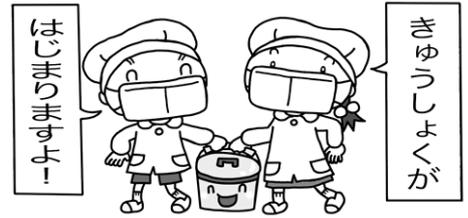


# 平成30年度 (新1年生用) 4月 給食たより



## ご入学おめでとうございます。

学校には、元気いっぱいの1年生の顔がそろいました。  
いよいよ給食が始まります。家庭と学校と給食センターが  
一体となって元気な子どもたちを育てていきましょう。



これから1年間の学校給食を通して、いろいろな食材に出会い、食べ物の名前を知ったり、季節の味や料理を知ったり、たくさんの食の体験をさせていきたいと思ひます。

ご家庭の方も学校給食を正しく理解していただき、ご協力をよろしくお願い致します。

## 新1年生は事前指導のため、補食給食から始めます。

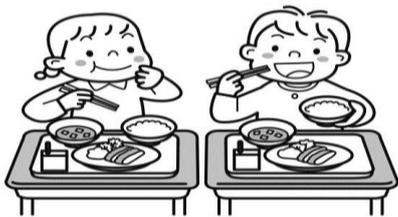
1年生は、4月10日(火)～14日(金)の1週間、給食を食べる時間が早いため、補食給食期間となります。この期間中は、給食の品数を少なくし、給食の準備・片づけの仕方、牛乳やパンの袋の開け方などを教えていきます。

子どもたち一人ひとりが一日も早く慣れ、楽しい給食時間を送ることができるように、給食センターでも献立や調理方法など、食べやすいよう工夫し、サポートしていきたいと思ひます。

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。



## 補食給食の献立

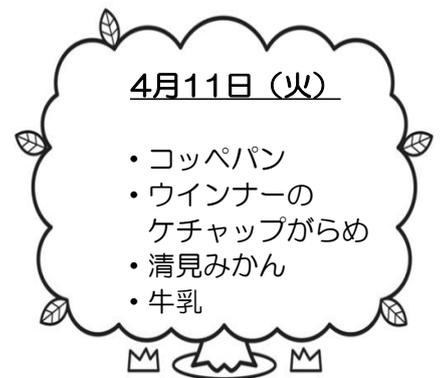


\*アレルギー表示については、  
献立表をご確認ください。  
\*4月16日(月)からは、  
完全給食となります。



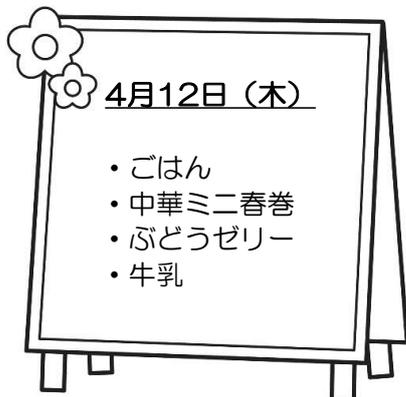
4月10日(月)

- ・ミニ桜餅
- ・牛乳



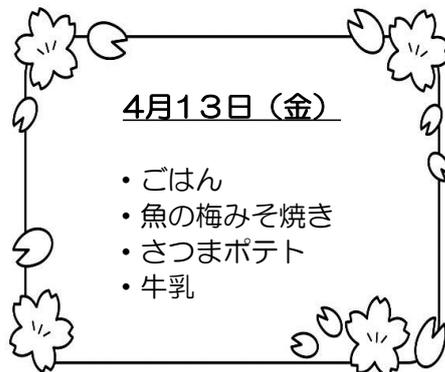
4月11日(火)

- ・コッペパン
- ・ウインナーの  
ケチャップがらめ
- ・清見みかん
- ・牛乳



4月12日(木)

- ・ごはん
- ・中華ミニ春巻
- ・ぶどうゼリー
- ・牛乳



4月13日(金)

- ・ごはん
- ・魚の梅みそ焼き
- ・さつまポテト
- ・牛乳

・～・～・～・～・～・～・～・～・～・ 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、かにの混入の可能性があるため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、「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	640 Kcal	たんぱく質	24.0 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 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
10日 (火)	ミニ桜餅		ミニ桜餅			
	牛乳	牛乳				
11日 (水)	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	無添加ウインナー (豚)	三温糖		ウスターソース トマトケチャップ	
	くだもの			清見みかん (予定)		
12日 (木)	ごはん		精白米			
	中華ミニ春巻	中華ミニ春巻 (小麦・大豆・鶏・ごま・ゼラチン)				揚①大豆
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			
13日 (金)	ごはん		精白米			
	魚の梅みそ焼き	まぐろ みそ (大豆)	三温糖	梅肉 (大豆・りんご)	みりん 酒	
	さつまポテト		さつまポテト			
16日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	ポークカレー	豚肉 豚レバー 大豆 脱脂粉乳 白花豆 白いんげん豆	小麦粉 じゃがいも マーガリン (乳・豚・大豆) ごめ油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく	ウスターソース カレー粉 カレールウ (小麦・大豆・豚・鶏・牛) ぬちまーす チャツネ (りんご) ポークフィヨン (鶏・豚)	
	カットコーン			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		
一食当たりの栄養価		I初給 - 753 kcal	たんぱく質 23.0 g	脂質 14.3 g	炭水化物 131.7 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
17日 (火)	中華ピラフ	大豆 豚肉	精白米 ごま油 サラダ油(大豆)	コーン 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ねぎ 竹の子 椎茸 木くらげ	醤油(小麦・大豆) こしょう シママース ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
	ひじきシュウマイ	ジャンボひじきしゅうまい(小麦・豚・鶏・大豆)				
	バンバンジーサラダ	鶏ささみチャンク(鶏) みそ(大豆)	三温糖 ねりごま	大根 もやし 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価		I補給 - 542 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 17.8 g	炭水化物 72.0 g	
18日 (水)	ごはん		精白米			
	まぐろのアーモンド焼き	まぐろ みそ(大豆)	エッグケア(大豆・りんご) アーモンド		酒	
	大根炒め	鶏肉	ごめ油 三温糖	大根 こんにゃく 人参 しめじ にんにくの芽 木くらげ	醤油(小麦・大豆) 酒 ポークフィヨン(鶏・豚) みりん シママース	
	魚そうめん汁	魚そうめん 絹ごし豆腐(大豆) もずく(えび・かに)		小松菜 人参	醤油(小麦・大豆) シママース ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) みりん 花かつお	
	くだもの			ぶどう(予定)		
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価		I補給 - 579 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 15.1 g	炭水化物 79.8 g	
19日 (木) 食育の日	沖縄そば	かまぼこ(大豆) 豚肉	沖縄そば(小麦・大豆)	ねぎ 生姜 椎茸	醤油(小麦・大豆) 酒 シママース ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 鶏がら	
	野菜と厚揚げ炒め	ツナ 厚揚げ(大豆)	ごめ油	キャベツ ピーマン もやし 人参 木くらげ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	紅芋ごま団子		紅芋ごま団子(ごま)			揚②大豆 小麦 ごま 鶏 ゼラチン
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価		I補給 - 570 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 18.8 g	炭水化物 72.4 g
20日 (金)	ごはん		精白米			
	鯖のカレー焼き	さば	三温糖	生姜	醤油(小麦・大豆) カレー粉 みりん 酒	
	野菜の彩り和え	ちくわ	ごま油 三温糖	キャベツ きゅうり コーン ほうれん草 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	根菜ごまみそ汁	鶏肉 みそ(大豆)	ごま 里芋	大根 ごぼう しめじ 人参 ねぎ 生姜	花かつお 酒	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価		I補給 - 579 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 16.3 g	炭水化物 77.9 g	
23日 (月)	きのことトマトの スパゲティー	無塩せきベーコン(豚・大豆) 大豆	スパゲティ(小麦) 三温糖 ごめ油	エリンギ しめじ 生姜 トマト にんにく 人参 マッシュルーム 玉ねぎ 小松菜 木くらげ	ウスターソース こしょう デミグラスソース(小麦・鶏) トマトケチャップ トマトソース(大豆) ぬちまーす みりん ポークフィヨン(鶏・豚)	
	チキンのはちみつ焼き	鶏肉	はちみつ 三温糖		醤油(小麦・大豆) 赤ワイン みりん	
	ブロッコリーと豆のサラダ	ひよこ豆	アーモンド	ブロッコリー 大根 あお豆(大豆) コーン きゅうり 人参	フレンチクリーミードレッシング シママース	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価		I補給 - 521 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 22.0 g	炭水化物 54.3 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
24日 (火)	ごはん		精白米			
	きびなごの甘がらめ	きびなご	小麦粉  でん粉  ごま 三温糖  水あめ		醤油 (小麦・大豆) みりん 一味唐辛子	揚②大豆 小麦  ごま 鶏  ゼラチン
	五目煮	鶏肉  大豆 白かまぼこ (大豆)	こめ油  三温糖	いんげん  こんにゃく 人参  大根  椎茸	醤油 (小麦・大豆)  酒 ぬちまーす  みりん 花かつお	
	じゃがいもと昆布のみそ汁	みそ (大豆)  昆布 豆腐 (大豆)  豚肉	じゃがいも	小松菜  人参	花かつお	
	オレンジ			オレンジ		
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価		I補給 - 609 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 15.2 g	炭水化物 90.4 g	
25日 (水)	クファージュシー	豚肉  昆布 白かまぼこ (大豆)	精白米  押麦 サラダ油 (大豆)	ねぎ  人参  椎茸	醤油 (小麦・大豆)  酒 花かつお  みりん ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす	
	厚揚げのアーサあんかけ	厚揚げ (大豆) アーサ (えび・かに)	でん粉  三温糖	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	
	ごぼうサラダ	ツナフレーク	エッグケア (大豆・りんご) ごま  三温糖 ねりごま	ごぼう  きゅうり  人参 コーン	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価		I補給 - 602 kcal	たんぱく質 25.0 g	脂質 23.9 g	炭水化物 70.4 g
26日 (木)	胚芽パン		なかよしパン (小麦・乳・大豆)			
	トマトミートオムレツ	Caたっぷりオムレツトマトミート (卵・小麦・大豆・鶏・豚・ゼラチン)				
	インゲンのソテー	豚肉	こめ油	いんげん  カリフラワー コーン  しめじ  玉ねぎ 人参  大根	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	無塩せきベーコン (豚・大豆)	オリーブ油 じゃがいも 押麦	キャベツ  セロリー  パ セリ  玉ねぎ  人参	醤油 (小麦・大豆)  酒 こしょう  シママース ぬちまーす  鶏がら ポークフィヨン (鶏・豚) ローリエ	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価		I補給 - 618 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 24.6 g	炭水化物 72.8 g	
27日 (金)	ごはん		精白米			
	肉じゃが	豚肉	こめ油  じゃがいも 三温糖	グリーンピース  玉ねぎ こんにゃく  生姜 にんにく  椎茸  人参	醤油 (小麦・大豆)  酒 ぬちまーす  花かつお ポークフィヨン (鶏・豚) みりん	
	納豆	納豆 (大豆)			タレ (小麦・大豆)	
	ひじき和え	ちくわ  ツナフレーク ひじき	三温糖	きゅうり  人参  大根	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース	
	牛乳	牛乳				
一食当たりの栄養価		I補給 - 580 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 12.6 g	炭水化物 89.6 g	

たのしいきょうしゅく、  
はじまりますよ!



はじまりますよ!



えいようたつぷりの  
おいしさで、  
げんきにおおきく  
なれるよ!



まいにちプロの  
ちょうりんさんが  
つくってくれるよ。  
まだ たべたことのない、  
おいしいものが  
たくさんあるかも!



よいたべかたや かつこい  
マナーをみにつけて、  
すてきな おとなに  
なれるよ!



じぶんたちで  
じゅんびをして、  
かたづけもするよ。  
もう、いちにんまえ  
だね!



せんせいや クラスの  
なかまと いっしょに  
とてもたのしく  
たべられるよ!