



4月給食たより

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



入学・進級おめでとようございます

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきます。1年間よろしくお願い致します。

楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる



食べているときは立ち歩かない



友達が喋るような活い話をしない



口に食べ物が入っているときは話をしない



☆☆☆☆☆☆【ご家庭へのお知らせとお願い】☆☆☆☆☆☆

献立表

献立表を毎月配布します。必ず目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。



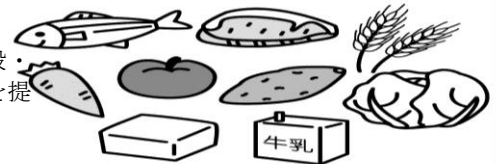
給食当番

給食当番の際は週末に給食着を持ち帰りますので、大変お手数ですが洗濯をお願いします。



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。



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	640 Kcal	たんぱく質	24.0 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	820 Kcal	たんぱく質	30.0 g	脂質	25.0 g	炭水化物	120 g

小学校新1年生は4月10日～13日までは補食となります。★がついた献立のみ提供します。

欠食	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 め で と う 補 食	10 (火)	牛乳	牛乳					
		春野菜のちらしずし		米		ちらしずしの素(小麦・大豆・鶏)		
		花型豆腐ハンバーグ	花型豆腐ハンバーグ(大豆・鶏・小麦)					
		菜の花のあえもの	油揚げ(大豆)	三温糖	キャベツ、にんじん、菜の花	しょうゆ(小麦・大豆)、マスタード		
		中身汁	中身、豚肉	大豆油	こんにゃく、しょうが、しいたけ、ねぎ	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、ポークフィヨン(豚・鶏)、ぬちまーす		
		★お祝いデザート		いちごのジュレ				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 576 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 15.6 g	炭水化物 85 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 694 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 17.7 g	炭水化物 103.4 g				
★ 小 学 1 年 生 補 食	11 (水)	★牛乳	牛乳					
		★ゆかりごはん		米		ゆかり粉		
		★千草焼き	千草焼き(小麦・卵・乳・大豆・鶏)					
		野菜の塩昆布和え	チリメン(えび・かに)、塩昆布(小麦・大豆)、糸けずり	ごま、三温糖	はくさい、いんげん、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)		
		すまし汁	鶏肉、豆腐(大豆)	大豆油	だいこん、にんじん、小松菜、えのぎ、しいたけ	料理酒、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 518 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 14.4 g	炭水化物 73 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 645 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 17.5 g	炭水化物 91.6 g		
★ 小 学 1 年 生 補 食	12 (木)	★牛乳	牛乳					
		★コッパン		コッパン(小麦・乳・大豆)				
		魚の花園焼き	ホキ			ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン	こしょう、ぬちまーす、ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)	
		れんこんと絹さやのごまサラダ		ごま、ごま油	れんこん、きぬさや、にんじん	ぬちまーす、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)		
		春キャベツの麦スープ	鶏肉、無添加ウインナー(豚)	大豆油、おし麦	にんじん、キャベツ、セロリ、たまねぎ	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら、ローリエ、ぬちまーす、こしょう		
		★りんごジャム		りんごジャム(りんご)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 522 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 13.5 g	炭水化物 73.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 607 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 15.2 g	炭水化物 84.7 g				
★ 小 学 1 年 生 補 食	13 (金)	★牛乳	牛乳					
		★カレーうどん	豚肉、油揚げ(大豆)、なると(大豆)	うどん(小麦)、大豆油	にんにく、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、長ねぎ、しいたけ	料理酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、ウスターソース、みりん、カレー粉、カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛)、ポークフィヨン(豚・鶏)、花かつお		
		大豆と芋のみつがらめ	大豆、チリメン(えび・かに)	いも、でん粉、大豆油、三温糖、黒糖、水あめ		しょうゆ(小麦・大豆)	揚げ油①	
		★くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 482 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 15.3 g	炭水化物 62.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 594 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 17.1 g	炭水化物 79.6 g				

欠食	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 (月)	牛乳	牛乳	牛乳				
	麦ごはん			米、おし麦			
	タコスミート	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、きざみ大豆	大豆油		にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン	料理酒、トマトケチャップ、トマトピューレ、チリソース、チリパウダー、クミンパウダー、パプリカ粉、ウスターソース、ポークフィヨン(豚・鶏)、ぬちまーす、こしょう	
	チーズ	チーズ					
	ゆでキャベツ				キャベツ		
	肉団子スープ	肉団子(小麦・大豆・豚・鶏)			にんじん、はくさい、たけのこ、しいたけ、長ねぎ、しょうが	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら、ローリエ	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 637 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 21.4 g	炭水化物 80.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 782 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 25.4 g	炭水化物 101 g			
17 (火)	牛乳	牛乳					
	五目鶏めし	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、こめ油		しいたけ、にんじん、ねぎ、あお豆(大豆)、ごぼう	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお、ポークフィヨン(豚・鶏)	
	魚のみそマヨ焼き	まぐろ、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)				料理酒、ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)	
	きゅうりとわかめの酢の物	わかめ、ちくわ(大豆)	三温糖		きゅうり、にんじん、だいこん	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、シークワサー果汁、ぬちまーす	
	くだもの				くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 562 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 14.8 g	炭水化物 75.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 742 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 17.7 g	炭水化物 103.6 g		
18 (水)	牛乳	牛乳					
	もちきびごはん		米、もちきび				
	厚揚げの中華煮	厚揚げ(大豆)、豚肉、赤みそ(大豆)	大豆油、三温糖、ごま油、でん粉		にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、あお豆(大豆)、しょうが、にんにく	料理酒、豆板醤(大豆)、ぬちまーす、麻婆豆腐の素(小麦・大豆・ごま・セラチン・豚・牛・りんご)、トマトケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、豚がら	
	パリパリ春巻き	パリパリ春巻(小麦・えび・大豆・豚・ごま・鶏)					揚げ油②
	海藻サラダ	海藻サラダ、鶏ささみ	ごま、こめ油、三温糖		だいこん、きゅうり、コーン	シークワサー果汁、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 706 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 24.6 g	炭水化物 91.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 847 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 27.9 g	炭水化物 113.3 g		
19 (木)	牛乳	牛乳					
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	魚のハーブ焼き	まぐろ	三温糖		にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、パジル粉、シークワサー果汁、白ワイン	
	ジャーマンポテト	無添加ベーコン(豚・大豆)	じゃがいも、大豆油		たまねぎ、パセリ、にんにく	シママース、こしょう、ぬちまーす	
	ベジタブルスープ	無添加ウインナー(豚)	おし麦、大豆油		にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン、セロリ、たまねぎ	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、ローリエ、鶏がら	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 579 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 20.8 g	炭水化物 69.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 720 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 25.1 g	炭水化物 88.3 g		
20 (金)	牛乳	牛乳					
	麦ごはん		米、おし麦				
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉、赤みそ(大豆)	大豆油、三温糖		キャベツ、ピーマン、もやし、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく	料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)	
	手づくりふりかけ	チリメン(えび・かに)、糸けずり、きざみのり	ごま			しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん	
	あさりのすまし汁	あさり、豆腐(大豆)			えのき、長ねぎ、だいこん	料理酒、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 526 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 12 g	炭水化物 75.7 g		
	一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 629 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 13.2 g	炭水化物 93.8 g		

欠食	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 (月)	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米、おし麦			
		チキンカレー	鶏肉、豚レバー、白花生 ペースト	大豆油、じゃがいも、 こめ油、小麦粉、	にんにく、にんじん、 たまねぎ、ピーマン	料理酒、カレールウ（小麦・ 大豆・鶏・牛）、カレー粉、 チャツネ（りんご）、ウス ターソース、ぬちまーす、鶏 がら、ローリエ	
		ビーンズサラダ	きざみ大豆、レッドキド ニー、ツナ		あお豆（大豆）、きゅ うり、コーン、にんじ ん	ノンエッグマヨネーズ（大 豆・りんご）、ノンオイルフ レンチクリーミー	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 622 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 17.2 g	炭水化物 94.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 768 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 20.3 g	炭水化物 118.1 g			
	24 (火)	牛乳	牛乳				
		もちぎびごはん		米、もちぎび			
		大根の煮つけ	鶏肉、ちくわ（大豆）	大豆油、三温糖	だいこん、ごぼう、に んじん、こんにゃく、 いんげん、しいたけ、 しょうが	料理酒、花かつお、みりん、 しょうゆ（小麦・大豆）、ぬ ちまーす	
		きびなごのから揚げ	きびなご	小麦粉、でん粉、大豆 油		ぬちまーす、こしょう	揚げ油③ 廃油
		豚肉入り油みそ	豚肉、麦みそ（大豆）、 白みそ（大豆）	大豆油、三温糖	しょうが	料理酒、みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 610 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 16.4 g	炭水化物 85.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 756 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 20.3 g	炭水化物 105.6 g			
	25 (水)	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米、おし麦			
		チンジャオロース	牛肉、豚肉	大豆油、三温糖、でん 粉	ピーマン、赤ピーマ ン、たけのこ、たまね ぎ、にんにく	料理酒、しょうゆ（小麦・大 豆）、みりん、豆板醤（大 豆）、ぬちまーす	
		中華和え	ひじき	三温糖、ごま	小松菜、切干大根、に んじん	酢（小麦）、しょうゆ（小 麦・大豆）、ぬちまーす	
		春雨スープ	鶏肉	はるさめ、大豆油、ご ま油	にんじん、しいたけ、 きくらげ、長ねぎ、 しょうが	料理酒、しょうゆ（小麦・大 豆）、ぬちまーす、鶏がら	
		一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 536 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 12.5 g	炭水化物 83.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 648 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 13.9 g	炭水化物 104 g			
	26 (木)	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米、おし麦			
		豚肉の生姜焼き	豚肉	三温糖	しょうが、にんにく	しょうゆ（小麦・大豆）、み りん、料理酒	
		きんぴらごぼう	豚肉	大豆油、三温糖	ごぼう、にんじん、い んげん、こんにゃく	料理酒、しょうゆ（小麦・大 豆）、みりん、ぬちまーす、 七味唐辛子（ごま）、花かつ お	
		みそ汁	豆腐（大豆）、わかめ、 麦みそ（大豆）、白みそ （大豆）		にんじん、たまねぎ、 だいこん	花かつお、ぬちまーす、しょ うゆ（小麦・大豆）	
		一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 558 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 12.2 g	炭水化物 81.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 680 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 13.5 g	炭水化物 101.9 g			
伊波小学校・幼稚園 欠食	27 (金) 三月ウマ チー献立	牛乳	牛乳				
		フーチバージュージー	豚肉、チキアゲ（大 豆）、油揚げ（大豆）	米、おし麦、こめ油	よもぎ、にんじん、ご ぼう、ねぎ	料理酒、花かつお、ポークフ イヨン（豚、鶏）、ぬちまー す、しょうゆ（小麦・大 豆）、みりん	
		魚のみぞれ煮	さんまのみぞれ煮（小 麦・大豆）				
		酢みそ和え	竹輪（大豆）、白みそ （大豆）	三温糖、ごま	キャベツ、きゅうり、 にんじん	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)	1礼ギ - 587 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 20.1 g	炭水化物 78.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 795 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 24.3 g	炭水化物 108.5 g			