

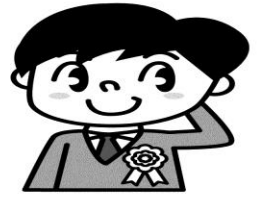
平成29年

4月 給食だより

入学・進級 おめでとうございます!

ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんと取る習慣をつけましょう。

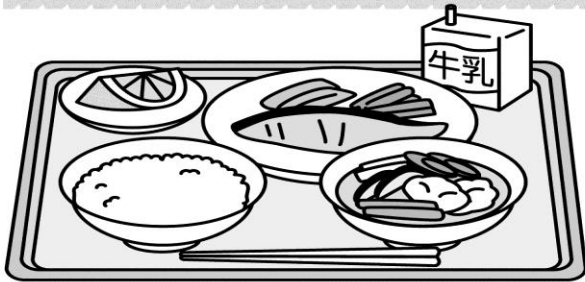
学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひいたします。



おいしい給食をお届けします

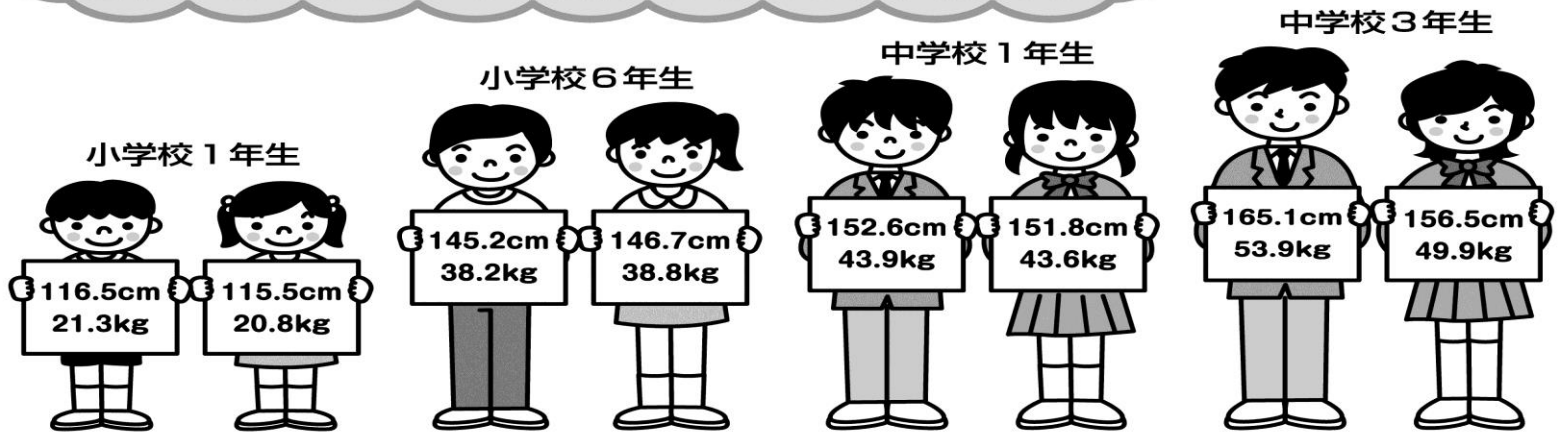


学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる“食事”ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

心身ともに大きく変化していく成長期。食事からさまざまな栄養をとることが大切です。



※数字は、上が身長・下が体重の平均値 (文部科学省「平成27年度学校保健統計調査」より)

学校給食を通して学ぶこと

<p>1 楽しく会食すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナー ● 会食を通して人間関係を深める 	<p>2 健康によい食事のとり方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスのよい食事 ● 日常の食事の大切さ
<p>3 食事と安全・衛生</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け ● 食中毒予防 ● 自分の健康 	<p>4 食事環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事にふさわしい環境づくり ● 衛生的な盛り付け ● 環境や資源に配慮
<p>5 食事と文化</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 郷土食や行事食 ● 地域の食料の生産・流通・消費 	<p>6 勤労と感謝</p> <ul style="list-style-type: none"> ● みんなで協力して自主的に活動 ● 感謝の気持ち

● アレルギー表示について

★表示義務食品・表示推奨食品あわせて、以下の27品目を表示しています。

卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・
くるみ・さば・さけ・キウイ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・まつたけ・もも・やまいも・
りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ

※もずく・アーサ・しらすは、収穫の際えび・かに混入の可能性があるのでアレルギー表示対象としています。

★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。

うるま市立勝連学校給食センター TEL 978-2103 FAX 978-2105

◎毎日の献立に寄贈されました「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。

◎学校給食費は期限内に納めましょう。

	献立名	赤の食品 体の組織をつくる 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		その他調味料等		揚げ油											
		エネルギー		たんぱく質		脂質		炭水化物													
10 (月)	*入學式* 黒米ごはん			精白米	黒米																
	なかみ汁	豚なかみ	豚肉			椎茸	こんにゃく	ねぎ	ぬちまーす	醤油(大豆・小麦)	花かつお	豚がらスープ(豚)									
	魚のみそ焼き	ホキ	麦みそ(大豆)	すりごま	三温糖				みりん	醤油(大豆・小麦)	料理酒										
	千切りイリチー	細切昆布	豚肉	白かまぼこ(大豆)	三温糖	こめ油	角切大根	こんにゃく	人参	醤油(大豆・小麦)	みりん	料理酒	ポークフィヨン(鶏・豚)	ぬちまーす							
	津堅人参かるかん				津堅人参	かるかん(卵・山芋)															
	牛乳	牛乳																			
	一食当たりの栄養価	エネルギー	694 Kcal	たんぱく質	28.3 g	脂質	14.8 g	炭水化物	111.9 g												
11 (火)	コッペパン			コッペパン	(小麦・乳・大豆)																
	きゃべつのクリーム煮	鶏肉	白花豆&白いんげんペースト	白いんげん	脱脂粉乳	生クリーム(乳)	じゃがいも	小麦粉	マーガリン(乳・大豆・豚)	こめ油	きゃべつ	人参	玉葱	セロリ	マッシュルーム	小松菜	白ワイン	ローリエ	ぬちまーす	こしょう	チキンフィヨン(鶏)
	ひじきのマリネ	ひじき	ツナ	オリーブ油	三温糖	赤パプリカ	きゅうり	コーン	みりん	料理酒	醤油(大豆・小麦)	ぬちまーす	酢(小麦)								
	りんごコンポートジャム			三温糖	コーンスターチ	りんご	りんごピューレ(りんご)	レモン果汁	シナモン												
	牛乳	牛乳																			
一食当たりの栄養価	エネルギー	641 Kcal	たんぱく質	22.6 g	脂質	20.6 g	炭水化物	91.3 g													
12 (水)	麦ごはん			精白米	無圧ペン麦																
	さつまいものみそ汁	赤みそ(大豆)	白みそ(大豆)	さつまいも		大根	人参	ごぼう	ねぎ	花かつお											
	鶏肉のてりやき	鶏肉		三温糖	水あめ				醤油(大豆・小麦)	みりん	料理酒										
	こんにゃくの甘辛炒め	牛肉		三温糖	白ごま	こめ油	こんにゃく	人参	玉葱	いんげん	にら	にんにく	生姜	料理酒	ぬちまーす	みりん	醤油(大豆・小麦)	七味唐辛子(ごま)			
	くだもの					清見オレンジ(予定)															
	牛乳	牛乳																			
	一食当たりの栄養価	エネルギー	620 Kcal	たんぱく質	23.5 g	脂質	12.5 g	炭水化物	103.4 g												

	献立名	赤の食品 体の組織をつくる 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	その他調味料等	揚げ油
13 (木)	もちきびごはん		精白米 もちきび			
	厚揚げの中華煮	厚揚げ(大豆) 豚肉	こめ油 でん粉	にんにく 人参 玉葱 たけのこ 椎茸 きくらげ チンゲン菜 白菜 生姜	醤油(大豆・小麦) みりん 料理酒 オイスターソース 豆板醤 ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
	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 三温糖 白ごま ごま油(大豆・ごま)	もやし 人参 きゅうり	醤油(大豆・小麦) りんご酢(りんご)	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー	657 Kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 20.9 g	炭水化物 93.5 g
14 (金)	五穀ごはん		精白米 胚芽押麦 もちきび 丸麦 黒米 赤米			
	卵スープ	卵 豆腐(大豆) わかめ	ごま油(大豆・ごま) でん粉	えのき ねぎ	花かつお 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう	
	さわらの梅肉焼き	さわら	三温糖	ねり梅	醤油(大豆・小麦) みりん 料理酒	
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉	じゃがいも こめ油	人参 玉葱 小松菜 生姜	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー	615 Kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 18.3 g	炭水化物 86.0 g
17 (月)	もちきびごはん		精白米 もちきび			
	白菜とコーンのスープ		春雨	小松菜 白菜 コーン	薄口しょう油(大豆・小麦) みりん 花かつお ぬちまーす	
	揚げ豆腐の香味ソースかけ	豆腐(大豆) 赤みそ(大豆)	でん粉 小麦粉 サラダ油 (大豆) 三温糖	生姜 にんにく	みりん 醤油(大豆・小麦) 豆板醤	①大豆
	中華サラダ	とりささみチャンク (鶏)	白ごま 三温糖 ごま油(大豆・ごま)	きゅうり 人参 もやし	醤油(大豆・小麦) りんご酢(りんご)	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー	571 Kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 17.4 g	炭水化物 83.2 g
18 (火)	ひじきごはん	豚肉 ひじき ゆで大豆 白かまぼこ(大豆)	精白米 無圧ペン麦 こめ油 ごま油(大豆・ごま)	人参	料理酒 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 花かつお	
	五目卵焼き	卵 ツナ		玉葱 赤パプリカ 椎茸 ねぎ	ぬちまーす 薄口しょう油(大豆・小麦) 花かつお	
	もやし炒め	糸けずり	こめ油	もやし 人参 からし菜	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	くだもの			ニューサマーオレンジ (予定)		
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー	561 Kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 18.2 g	炭水化物 77.6 g
19 (水)	麦ごはん		精白米 無圧ペン麦			
	煮つけ	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	三温糖 こめ油	人参 こんにゃく 大根 小松菜 ごぼう	花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん 料理酒 ぬちまーす	
	はんだまのごまあえ	ツナ	三温糖 白ごま ねりごま	はんだま もやし きゅうり きゃべつ	りんご酢(りんご) ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)	
	もずくみそ	もずく(えび・かに) 赤みそ(大豆) 糸けずり	三温糖 こめ油	生姜	料理酒 みりん	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー	629 Kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 17.4 g	炭水化物 94.9 g
20 (木)	あみ胚芽パン		あみ胚芽パン (小麦・乳・大豆)			
	レンズ豆とハムのスープ	レンズ豆 紅麴ハム (豚・大豆・鶏)	じゃがいも オリーブ油	人参 スッキーニ 玉葱 えのき パセリ	白ワイン ぬちまーす こしょう ポークフィヨン(鶏・豚)	
	魚のフルーツソースかけ	ホキ	小麦粉 でん粉 サラダ油 (大豆)	パイン缶 レーズン	赤ワイン デミグラスソース (小麦・牛・大豆・豚) ケチャップ ウスターソース(大豆・ りんご) みりん こしょう	②大豆・小麦
	三色ソテー		こめ油	コーン 赤パプリカ アスパラ	ぬちまーす こしょう	
	くだもの			グレープフルーツ(予定)		
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー	563 Kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 19.9 g	炭水化物 71.3 g

	献立名	赤の食品 体の組織をつくる 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	その他調味料等	揚げ油
21 (金) 平敷屋 幼小食	きのこトマトのスパゲティ	無塩せきベーコン (豚・大豆) バルメザンチーズ (乳)	スパゲティ (小麦) マーガリン (乳・大豆・豚) こめ油	玉葱 人参 トマト パセリ しめじ マッシュルーム エリンギ ブロッコリー にんにく	トマトホール 薄口しょう油 (大豆・小麦) ぬちまーす こしょう ポークフィヨン (鶏・豚) 白ワイン	
	鮭のレモンソース焼き	鮭	はちみつ オリーブ油	レモン果汁	醤油 (大豆・小麦) 白ワイン こしょう	
	ごぼうとナッツのサラダ		アーモンド マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	ごぼう 人参 きゅうり	醤油 (大豆・小麦) こしょう	
	くだもの			オレンジ (予定)		
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 654 Kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 27.6 g	炭水化物 72.6 g	
24 (月)	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	沖縄風みそ汁	豚肉 豆腐 (大豆) 卵 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)		もやし 大根 山東菜 こんにゃく	花かつお	
	スルルー小の青のり揚げ	きびなご 青のり	小麦粉 でん粉 サラダ油 (大豆)		ぬちまーす こしょう	③大豆・小麦
	パイアの梅肉あえ	糸けずり	三温糖	パイア 小松菜 人参 ねり梅	りんご酢 (りんご) ぬちまーす	
	くだもの			甘夏みかん (予定)		
牛乳	牛乳					
	一食当たりの栄養価	エネルギー 605 Kcal	たんぱく質 25.0 g	脂質 14.2 g	炭水化物 94.3 g	
25 (火)	コッパン		コッパン (小麦・乳・大豆)			
	麦と豆乳のスープ	白花豆&白いんげん ペースト 豆乳 (大豆)	じゃがいも 押し麦 こめ油	白菜 しめじ 人参 玉葱 小松菜	ぬちまーす こしょう チキンフィヨン (鶏)	
	チリコンカン	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆 金時豆	こめ油	玉葱 人参 ピーマン	ケチャップ チリソース チリパウダー ウスターソース (大豆・ りんご) 赤ワイン ぬちまーす	
	ブロッコリーとコーンのサラダ		三温糖 オリーブ油 白ごま	ブロッコリー きゃべつ 赤パプリカ コーン	りんご酢 (りんご) ぬちまーす こしょう	
	ヨーグルト	ヨーグルト (乳)				
牛乳	牛乳					
	一食当たりの栄養価	エネルギー 604 Kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 19.6 g	炭水化物 81.0 g	
26 (水)	芋入り炊き込みごはん	鶏肉 白かまぼこ (大豆) 油揚げ (大豆)	精白米 無圧パン麦 さつまいも	たけのこ 人参 椎茸 ねぎ	醤油 (大豆・小麦) 料理酒 ぬちまーす こめ油 花かつお	
	千草焼き	千草焼き (乳・卵・ 小麦・大豆・鶏)				
	野菜炒め	ツナ	湿麩 (小麦)	きゃべつ 人参 玉葱 にら もやし	醤油 (大豆・小麦) ぬちまーす こしょう こめ油	
	牛乳	牛乳				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 592 Kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 21.1 g	炭水化物 79.3 g
27 (木)	もちきびごはん		精白米 もちきび			
	五目スープ		春雨	人参 白菜 コーン きくらげ えのき ねぎ	薄口しょう油 (大豆・小麦) ぬちまーす こしょう チキンフィヨン (鶏) 花かつお	
	さばの豆板醤焼き	さば	三温糖	生姜	醤油 (大豆・小麦) みりん 豆板醤 料理酒	
	キャベツの中華みそ炒め	ちくわ (大豆) 赤みそ (大豆)	三温糖 こめ油 ごま油 (大豆・ごま)	きゃべつ 玉葱 人参 にら	料理酒 ぬちまーす	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 595 Kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 15.7 g	炭水化物 89.2 g	
28 (金) 南原 幼小食	麦ごはん		精白米 無圧パン麦			
	ポークカレー	豚肉 豚レバー 白花豆&白いんげん ペースト 脱脂粉乳	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆・豚) こめ油	玉葱 人参 ピーマン セロリ にんにく 生姜 裏ごしかぼちゃ	カレールー (小麦・大豆・鶏・ 牛) カレー粉 ウスターソース (大豆・ りんご) デミグラスソース (小麦・牛・大豆・豚) チャツネ (りんご) ぬちまーす 料理酒 ポークフィヨン (鶏・豚)	
	大根とパインの甘酢あえ		三温糖	大根 パイン缶	りんご酢 (りんご) ぬちまーす	
	くだもの			グレープフルーツ (予定)		
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 699 Kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 16.5 g	炭水化物 117.7 g	