

4月給食だより

うるま市津堅学校調理場
TEL:098-978-2141
FAX:098-978-1005



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、よろしくお願ひ致します。



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。

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(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	26.8 g	脂質	18.1 g	炭水化物	93.6 g
1食当たりの栄養価(中学校) 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	121.4 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
8 (水)	牛乳	牛乳				
	黒米ごはん		こめ,黒米			
	なかみ汁	豚骨,豚肉		しいたけ,しょうが,ねぎ, こんにゃく	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお,料理酒	
	イカ天ぷら	イカ,たまご	大豆油,でん粉,小麦粉		ぬちまーす,花かつお	
	クープイリチー	かまぼこ(大豆),細切 昆布,豚肉	大豆油,三温糖	こんにゃく,にんじん,切り 干し大根	しょうゆ(大豆・小麦),ぬ ちまーす,花かつお,料理 酒	
	祝大福		祝大豆(大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 736 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 18 g	炭水化物 109.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 759 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 19.6 g	炭水化物 106.7 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
9 (木)		牛乳	牛乳				
		食パン		食パン(小麦・乳・大豆)			
		ツナマヨ	たまご,ツナ,チーズ(乳)	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	きゅうり,コーン,パセリ	ぬちまーす	
		サラダ			キャベツ,きゅうり,にんじん	ぬちまーす	
		津堅にんじんポタージュ	牛乳,生クリーム(乳)	こめ,マーガリン(乳・大豆)	たまねぎ,にんじん	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),ぬちまーす	
		くだもの			バナナ		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 687 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 30.5 g	炭水化物 77.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 793 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 34.8 g	炭水化物 90.2 g		
10 (金)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		こめ,むぎ			
		そうめん汁	わかめ	そうめん(小麦)	長ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお,昆布	
		冬瓜のそぼろ煮	厚揚げ(大豆),豚肉	大豆油	あお豆,たまねぎ,とうがら,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん,花かつお,料理酒	
		おから和え	おから(大豆)	三温糖	しいたけ,にんじん,小松菜	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 605 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 13.4 g	炭水化物 94.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 719 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 14.7 g	炭水化物 116.5 g	
13 (月)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		こめ,むぎ			
		豆乳豚汁	赤みそ(大豆),豆乳(大豆),豚肉,白みそ(大豆),油揚げ(大豆)	大豆油,里芋	ごぼう,こんにゃく,しょうが,だいこん,とうみょう,にんじん	ぬちまーす,花かつお,料理酒	
		マーミナーイリチー	無添加ベーコン(豚・鶏),ちきあげ(大豆)	大豆油	キャベツ,にら,にんじん,もやし	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
		からし菜のツナ和え	ツナ	三温糖	からしな,にんじん,もやし	しょうゆ(大豆・小麦),酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 585 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 14.2 g	炭水化物 86.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 692 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 15.2 g	炭水化物 107.3 g	
14 (火)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		こめ,むぎ			
		コーン中華スープ	たまご	でん粉	コーン,たまねぎ,にんじん,長ねぎ	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ	
		レバニラ炒め	豚レバー	大豆油,でん粉,三温糖	しょうが,たまねぎ,にら,にんじん,にんにく,もやし	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,料理酒,オイスターソース	
		ハンサンスー		ごま油,春雨,三温糖	きゅうり,にんじん,もやし	しょうゆ(大豆・小麦),りんご酢	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 641 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 18 g	炭水化物 93.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 762 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 20.1 g	炭水化物 115.3 g	
15 (水)		牛乳	牛乳				
		コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
		ポトフ	ウインナー(鶏・豚・大豆)	じゃがいも	キャベツ,セロリ,だいこん,たまねぎ,にんじん	こしょう,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),ぬちまーす,鶏ガラ	
		魚のトマトチーズ焼き	チーズ(乳),ホキ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	トマト	こしょう,ぬちまーす	
		くだもの			りんご		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 641 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 23.7 g	炭水化物 75.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 746 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 26.9 g	炭水化物 88.5 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
(木)	16	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		こめ,むぎ			
		のっぺい汁		でん粉,やまいも	きぬさや,こんにゃく,しいたけ,だいこん,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお	
		すき焼き風煮	鶏肉,厚揚げ(大豆)	大豆油,三温糖	ごぼう,にんじん,にんにく,はくさい,ほうれん草,こんにゃく,長ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん,花かつお,料理酒	
		野菜の塩昆布和え	塩昆布,糸けすり	ごま,三温糖	いんげん,にんじん,はくさい	しょうゆ(大豆・小麦),酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 638 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 15 g	炭水化物 94 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 761 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 16.6 g	炭水化物 115.6 g			
(金)	17	牛乳	牛乳				
		うっちゃんライス		こめ,マーガリン(乳・大豆)		ぬちまーす,うっちゃん粉	
		キーマカレー	ニューソイミー(大豆),牛乳,大豆,豚肉	大豆油	コーン,たまねぎ,トマト缶,にんじん,にんにく,ピーマン	ウスターソース(りんご・大豆),カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛),カレー粉,こしょう,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),ぬちまーす,料理酒	
		ビーンズサラダ	ミックスビーンズ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご),三温糖	あお豆,キャベツ,きゅうり	ぬちまーす,りんご酢,レモン果汁	
		くだもの			オレンジ		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 737 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 29.5 g	炭水化物 92.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 892 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 33.8 g	炭水化物 115.7 g			
(月)	20	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		こめ,むぎ			
		親子丼	たまご,鶏肉	大豆油,三温糖	しいたけ,たまねぎ,とうもろこし,にんじん	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん,花かつお,料理酒	
		アーサ汁	豆腐(大豆),アーサ(エビ・カニ)		とうがん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお	
		ほうれん草のおひたし		ごま,三温糖	しめじ,ほうれん草,まいたけ	しょうゆ(大豆・小麦),花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 651 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 16.3 g	炭水化物 93.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 777 kcal	たんぱく質 39.2 g	脂質 17.9 g	炭水化物 114.9 g			
(火)	21	牛乳	牛乳				
		ピザトースト	チーズ(乳)	オリーブ油,三温糖,食パン(小麦・乳・大豆)	コーン,たまねぎ,トマト缶,にんにく,ピーマン,マッシュルーム,黄パプリカ,赤パプリカ	ケチャップ,こしょう,ぬちまーす	
		パンプキンスープ	牛乳,鶏肉,生クリーム(乳),脱脂粉乳(乳)	じゃがいも,マーガリン(乳・大豆),小麦粉	セロリ,にんじん,パセリ,かぼちゃ	こしょう,チキンブイヨン(鶏),ぬちまーす,料理酒	
		ブロッコリーソテー	無添加ハム(鶏・豚・大豆)	大豆油	コーン,にんじん,ブロッコリー	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
		くだもの			もも缶		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 620 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 21.9 g	炭水化物 79.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 711 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 24.6 g	炭水化物 92.4 g			
(水)	22	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		こめ,むぎ			
		みそ汁	わかめ,赤みそ(大豆),豆腐(大豆),白みそ(大豆)		だいこん,にんじん	花かつお	
		筑前煮	鶏肉	大豆油,三温糖	いんげん,ごぼう,こんにゃく,しょうが,だいこん,たけのこ,にんじん,れんこん	しょうゆ(大豆・小麦),みりん,花かつお,料理酒	
		納豆	納豆(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 674 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 17.9 g	炭水化物 91.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 770 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 19.8 g	炭水化物 113.3 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
23 (木)		牛乳	牛乳				
		チーズライス	チーズ(乳),鶏肉	こめ,大豆油,じゃがいも	いんげん,たまねぎ,にんじん	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),チキンブイヨン(鶏),ぬちまーす,料理酒	
		コンソメスープ	ウインナー(鶏・豚・大豆)		いんげん,たまねぎ,にんじん	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),ぬちまーす,鶏ガラ	
		チキンのはちみつ焼き	鶏肉	はちみつ		しょうゆ(大豆・小麦),レモン果汁,料理酒	
		海藻サラダ	海藻サラダ	三温糖	きゅうり,コーン,シークワサー果汁	しょうゆ(大豆・小麦),酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 593 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 15.9 g	炭水化物 82.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 728 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 17.8 g	炭水化物 103.4 g	
24 (金)		牛乳	牛乳				
		あわごはん		あわ,こめ			
		卵スープ	たまご	でん粉	きぬさや,にんじん,長ねぎ	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ	
		回鍋肉	豚肉	大豆油,でん粉,三温糖	キャベツ,しいたけ,にんにく,ピーマン,赤パプリカ,長ねぎ	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん,甜麺醬,豆板醬(大豆),木戸中華料理の素(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚),料理酒	
		大豆と小魚のみつがらめ	カエリ,大豆	大豆油,でん粉,黒糖,三温糖,水あめ		しょうゆ(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 667 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 20.7 g	炭水化物 88.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 794 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 23.3 g	炭水化物 108.9 g	
27 (月)		牛乳	牛乳				
		ミートスパゲティ	牛肉,大豆,豚レバー,豚肉	大豆油,スパゲティ(小麦)	たまねぎ,トマト缶,にんじん,にんにく,ピーマン,マッシュルーム	ウスターソース(りんご・大豆),ケチャップ,こしょう,トマトピューレー,ぬちまーす,料理酒	
		コンソメスープ	ウインナー(鶏・豚・大豆)	マーガリン(乳・大豆)	いんげん,たまねぎ,にんじん	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),ぬちまーす,鶏ガラ	
		魚のアーモンドフライ	たまご,ホキ	大豆油,小麦粉,アーモンド		ぬちまーす	
		スコーン	牛乳	ブドウ糖,アヨコレート,小麦粉,無塩バター(調)		ぬちまーす,ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 803 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 40.9 g	炭水化物 73.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 926 kcal	たんぱく質 39.7 g	脂質 46.2 g	炭水化物 84.5 g	
28 (火)		牛乳	牛乳				
		あわごはん		あわ,こめ			
		シカムドゥチ	かまぼこ(大豆),豚肉	大豆油	しいたけ,しょうが,とうがん,ねぎ,こんにゃく	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお,料理酒	
		豚肉の黒糖みそ焼き	豚ロース,白みそ(大豆)	黒糖	しょうが	しょうゆ(大豆・小麦),みりん,料理酒	
		もずくの酢の物	もずく(エビ・カニ)	三温糖	きゅうり	しょうゆ(大豆・小麦),花かつお,酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 694 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 25.4 g	炭水化物 83.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 884 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 33.5 g	炭水化物 104.6 g	
30 (木)		牛乳	牛乳				
		あわごはん		あわ,こめ			
		春雨スープ		春雨	きくらげ,たまねぎ,にら,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),ぬちまーす,鶏ガラ	
		厚揚げの甘酢炒め	厚揚げ(大豆)	大豆油,三温糖	だいこん,にんじん,れんこん,たけのこ	ケチャップ,しょうゆ(大豆・小麦),みりん,酢(小麦),木戸中華料理の素(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚)	
		わかめサラダ	わかめ	ごま油,三温糖	きゅうり,コーン,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 562 kcal	たんぱく質 17.1 g	脂質 13.7 g	炭水化物 90.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 671 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 14.9 g	炭水化物 111.5 g	