



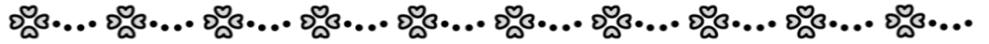
4月給食だより



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、よろしくお願い致します。



給食時間の過ごし方

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。

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法



- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首の順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく



給食当番の約束 ♪♪

- ❖ 爪を短く切り、きちんと手を洗いましょう。
- ❖ 髪が長い生徒は、給食に髪の毛が入らないよう、束ねて配膳するようにしましょう。
- ❖ 給食当番は食中毒予防のため、手にケガをしていたり、お腹の調子が悪いときには、担任の先生へ報告し、当番を代わってもらうなどしましょう。



◆◆◆ 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	たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
推奨義務	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。

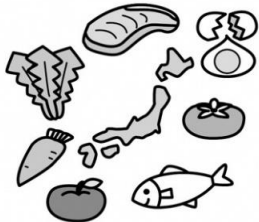
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度同一の油を使用しています。
- ★給食では「(株)ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります
- ★給食費は、期限内に納めましょう

学校給食について ~こんなことに気をつけています



食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく県産・国産のものを使用しています。



献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。

また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、

衛生管理には細心の注意を払っています。



日	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		体の組織つくる たんぱく質・無機質	エネルギーとなる 炭水化物・脂質	体の調子を整える ビタミン類		
8日 (水)	牛乳	牛乳				
	黒米ごはん		米 黒米			
	なかみ汁	豚肉 豚中身		こんにゃく しょうが しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす 料理酒(小麦) ポークフィヨン(豚)	
	スンシー入りイリチー	ちきあげ(大豆) 細切昆布 豚肉	三温糖 米油	こんにゃく スンシー にんじん 角切り大根	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒(小麦) 花かつお	
	祝い蒸しケーキ	たまご 牛乳 生クリーム(乳)	三温糖 小麦粉		食紅 ぬちまーす ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 682 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 14.3 g	炭水化物 109.5 g	
9日 (木)	牛乳	牛乳				
	チキンカレーライス	鶏肉 脱脂粉乳 白花豆ペースト	米 無圧パン麦 じゃがいも 無塩バター(乳) 小麦粉 米油	かぼちゃ セロリー たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	ウスターソース(大豆・りんご) カレールー(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 ぬちまーす チキンフィヨン(鶏)	
	彩り野菜のサラダ		オリーブ油 三温糖	きゅうり コーン 大根 赤パプリカ ブロッコリー シークワサー	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦)	
	ゆでたまご	たまご				
	一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 825 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 24 g	炭水化物 117.6 g	
10日 (金)	牛乳	牛乳				
	ぬちまーラーメン	わかめ なると(大豆) ハム(豚・大豆・鶏)	中華めん(小麦・大豆)	きくらげ コーン もやし にんにく	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(豚) 木戸中華(小麦・乳・大豆・鶏・牛・豚)	
	にんにくの芽炒め	厚揚げ(大豆) 豚肉	ごま油(ごま) 米油	生姜 玉ねぎ にんじん にんにくの芽 にんにく	オイスターソース(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒(小麦)	
	紅芋ごま団子		紅芋ごま団子(ごま) 大豆油(大豆)			
	くだもの			ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 830 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 27.9 g	炭水化物 110.4 g	揚げ油 ^① ◎大豆
13日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 無圧パン麦			
	うるまのまーさん汁	赤みそ(大豆) 豚肉 白みそ(大豆)		市内産野菜	花かつお	
	パパイヤチャンプルー	ちきあげ(大豆) 厚揚げ (大豆) ベーコン(豚)	米油	きくらげ こんにゃく にら 人参 パパイア	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	さばの黒糖生姜焼き	さば	はちみつ 黒糖	生姜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒(小麦)	
	一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 814 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 28.2 g	炭水化物 104.1 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
14日 (火)	牛乳	牛乳				
	なかよしパン		給食パン(小麦・乳・大豆)			
	ジェノバシチュー	鶏肉 脱脂粉乳 ベーコン(豚)	じゃがいも 無塩バター(乳) 小麦粉 米油	コーン セロリー 人参 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー マッシュルーム	こしょう ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) 白ワイン ジェノバペースト(乳)	
	鶏肉のペッパー焼き	鶏肉		にんにく	ぬちまーす こしょう	
	フルーツヨーグルト (いちごソース)	ヨーグルト(乳)		アロエ バイン缶 みかん缶 黄桃缶 バナナ	いちごソース	
	一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 856 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 33.1 g	炭水化物 101.4 g	
15日 (水)	牛乳	牛乳				
	大豆入り炊き込みごはん	ちきあげ(大豆) ゆで大豆 豚肉 油揚げ(大豆)	米 押麦 米油	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒(小麦) 花かつお ポークブイヨン(豚)	
	うちなーみそ汁	たまご 赤みそ(大豆) 沖縄豆腐(大豆) 豚肉 ウインナー(豚)		だいこん たまねぎ にんじん	花かつお	
	いかの塩こうじ焼き	いか	塩こうじ			
	くだもの			マーコット(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 751 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 21.9 g	炭水化物 99.8 g	
16日 (木)	牛乳	牛乳				
	もちきびごはん		米 もちきび			
	高野豆腐コーンスープ	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) 高野豆腐(大豆)	ごま油(ごま) でん粉	えのきたけ コーン 玉ねぎ 人参 しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす 花かつお 料理酒(小麦) チキンブイヨン(鶏)	
	ホイコーロー	赤みそ(大豆) 豚肉	ごま油(ごま) でん粉 三温糖	きくらげ キャブツ 生姜 たけのこ 玉ねぎ いら 人参 ピーマン にんにく	オイスターソース(大豆) 甜面醬(小麦・ごま・大豆) トウバンジャン	
	枝豆しゅうまい	枝豆しゅうまい(卵・小麦・乳・大豆・鶏・豚)				
	一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 753 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 20.2 g	炭水化物 112.4 g	
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	もずく丼	もずく(えび・かに) 牛ひき肉 錦糸卵 豚ひき肉	米 無圧パン麦 でん粉 三温糖 米油	こまつな たまねぎ にんじん にんにく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん こしょう 豆板醬 ぬちまーす 花かつお	
	冬瓜のすまし汁	沖縄豆腐(大豆) 豚肉	でん粉	しめじ にんじん 椎茸 青ねぎ 冬瓜	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす 煮干しだし(さば) 料理酒(小麦)	
	カミカミかまぼこ	いか すり身(大豆) ひじき	でん粉 大豆油(大豆)	ごぼう にんじん 青豆		揚げ油② ◎大豆 ◎ごま
		一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 757 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 19.4 g	炭水化物 106.2 g
20日 (月)	牛乳	牛乳				
	ツナライス	ツナ ベーコン(豚)	米 米油	コーン 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン にんにく	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす 白ワイン チキンブイヨン(鶏)	
	ミネストローネ	鶏肉 白いんげん豆 ベーコン(豚)	ABCマカロニ(小麦) じゃがいも 三温糖 米油	キャベツ セロリ トマト 人参 玉ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ケチャップ ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
	チーズハンバーグ	チーズハンバーグ(小麦・乳・大豆・豚・牛・鶏)				
	くだもの			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 753 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 23.1 g	炭水化物 104.2 g	
21日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 無圧パン麦			
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 三温糖 米油	生姜 たまねぎ 人参 しいたけ 糸こんにゃく いんげん	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお みりん 料理酒(小麦)	
	もやしのツナ和え	ツナフレーク	ごま油(ごま) 三温糖 白すりごま	にんじん ほうれん草 もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦)	
	ちくわの磯辺焼き	ちくわ(大豆) 糸けすり 青のり粉	マヨネーズ(たまご・大 豆・りんご)		みりん	
	一食当たりの栄養価	I補キ ⁺ - 788 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 20.7 g	炭水化物 119.6 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
22日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 無圧パン麦			
	豆腐の中華煮	豚肉 ウインナー(豚) 沖縄豆腐(大豆) うずらの卵	ごま油(ごま) でん粉	こんにゃく パクチョイ 生姜 玉ねぎ 人参 白菜 にんにく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒(小麦) 木戸中華(小麦・乳・大豆・ 鶏・牛・豚)	
	パンウースー	錦糸卵 ハム(豚・大豆・鶏)	はるさめ ごま油(ごま) 三温糖 白ごま	人参 シークワサー きゅうり もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦)	
	さばのチョリム	さば	ごま油(ごま) 三温糖	にんにく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん コチジャン(大豆)	
	一食当たりの栄養価	I補助* - 859 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 32.6 g	炭水化物 103.8 g	
23日 (木)	牛乳	牛乳				
	ゆかりごはん		米		ゆかり粉	
	若竹汁	魚そうめん 錦糸卵		えのきたけ たけのこ 小松菜 玉ねぎ 人参	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす ゆずの華 花かつお 煮干しだし(さば)	
	キャベツのそぼろ炒め	厚揚げ(大豆) 豚ひき肉	ごま油(ごま) 三温糖 米油	キャベツ しょうが にんじん いら	しょうゆ(小麦・大豆) 揚げ油③ ぬちまーす ◎大豆 ◎ごま ◎いか	
	小いわしのから揚げ	いわし	でん粉 小麦粉 大豆油(大豆)		こしょう ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補助* - 714 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 21.6 g	炭水化物 92.9 g	
24日 (金)	牛乳	牛乳				
	あみパン		給食パ*ン(小麦・乳・大豆)			
	かぼちゃと麦のホ*ター*ジュ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 白花豆ペースト ベーコン(豚)	じゃがいも 小麦粉 無塩パ*ター(乳) 米油 無圧パン麦	かぼちゃ セロリ にんじん パセリ 玉ねぎ	こしょう ぬちまーす 白ワイン チキンブイヨン(鶏)	
	鉄分サ*ガ	ツナ(大豆) ひじき	オリーブ油 三温糖 白ごま	きゅうり 人参 もやし ハンタマ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす マスタード	
	魚のピザソース焼き	ホキ シュレッドチーズ(乳)	パン粉(小麦・大豆)	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	ぬちまーす こしょう ケチャ* ピザソース(大豆・りんご)	
	くだもの			ネーブル(予定)		
一食当たりの栄養価	I補助* - 733 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 22.6 g	炭水化物 97.3 g		
27日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 無圧パン麦			
	煮つけ	鶏肉 結び昆布 がんもどき(大豆)	三温糖 米油	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん 大根	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお 料理酒(小麦)	
	アーサ入り卵焼き	卵 ツナ 沖縄豆腐(大豆) アーサ(えび・かに)	米油	こまつな にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお	
	胚芽ふりかけ	胚芽ふりかけ(小麦・大豆・ごま)				
	くだもの			日向夏(予定)		
一食当たりの栄養価	I補助* - 728 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 18.6 g	炭水化物 112 g		
28日 (火)	牛乳	牛乳				
	黒糖パン		給食パ*ン(小麦・乳・大豆)			
	白花豆ポ*ター*ジュ	鶏肉 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 白花豆パ*ー*スト ベーコン(豚)	じゃがいも 押麦 米油 小麦粉 無塩パ*ター(乳)	セロリー 玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)	
	魚の人参ソース焼き	ホキ シュレッドチーズ(乳)	パン粉(小麦・大豆) マネ*ス(卵・大豆・りんご)	にんじん にんにく パセリ	こしょう ぬちまーす パセリ	
	シークワサーサラダ		オリーブ油 三温糖	キャベツ コーン 大根 シークワサー 人参 ほうれんそう	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価	I補助* - 744 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 27.1 g	炭水化物 89.5 g		
30日 (木)	牛乳	牛乳				
	スパゲティミートソース	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉	スパゲティ(小麦) 三温糖 米油	たまねぎ トマト 人参 ピーマン にんにく マッシュルーム	ウスターソース(大豆・りんご) こしょう ケチャ* ぬちまーす 赤ワイン デミ*ラ*リス(小麦・ 牛・豚・鶏・大豆・ゼラチン)	
	ごぼうとナツ*ツのサラダ	ハム(豚・大豆・鶏)	マネ*ス(卵・大豆・りんご) アー*ド 三温糖 白ごま 白すりごま	きゅうり ごぼう にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) フレンチクリー*ミ*ド レッ*ク* 特濃酢(小麦)	
	グラタン		グラタン(乳・小麦・えび・大豆)			
	くだもの			ミネオ*ラ(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補助* - 722 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 27.1 g	炭水化物 92.8 g	