

令和4年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

4月の予定献立表



学 校 給食の 栄 養 基準量	学 校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂 肪
	小学校	650kcal	26.8g	18g
	中学校	830kcal	34.3g	23.1g



お知らせ 4月からイラスト献立表及びアレルギー詳細献立をより見やすくリニューアルしました。

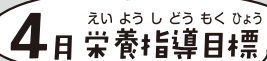
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう。



ご入学おめでとうございます

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、皆さんが元気に楽しく学校生活を送れるよう、安全安心でおいしい給食提供を目指して頑張ります。1年間、よろしく願い致します。



良の食べ方

★正しい姿勢で交互に食べる ★よくかんで食べる ★食事のマナーを身につける



食事マナーを守って楽しく食事をしましょう

楽しい食事には、正しいマナーも大切です。給食時間を楽しく過ごすために、みんなで食事の約束を守り、次のことを心がけてほしいと思います。

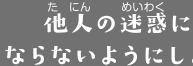


食事は主食のごはん等を中心に、いろいろな副食物を交互に食べることによって口の中でよく味わうことができますので、交互に食べるようにしましょう。

※「ぱっかり食べ」とは「一品食べ」ともいい、1つの料理を全部食べてからほかの料理を1品ずつ食べていくことです。



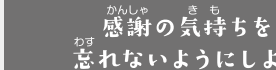
よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのびた状態です。



口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。



茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。
食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も
美しく見えます。



食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

8(金) 始業式 牛乳



奏ごはん、かけるハヤシライス

小	E	645	P	21.5	F	16.8
中	E	762	P	24.4	F	18.5

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします

こ ん だ て	11(月) 入学式 (小1・中1なし)						12(火)						13(水)						14(木)						15(金)					
	タンナ ファクルー 冬瓜の そぼろ煮 ごはん 魚そうめん汁 牛乳						お祝い いちご ゼリー パパイア サラダ ごはん チキン カレー 牛乳						オレンジ 焼き肉丼 (具) ごはん 春雨スープ 牛乳						さつまいも天ぷら ごはん 八宝菜 牛乳						みかん ゼリー グルグンの 南蛮漬け 五目ごはん (小学校) じゃがいも のみそ汁 牛乳					
	小	E	637	P	28.1	F	13.6	E	620	P	22.8	F	13.3	E	551	P	24.5	F	12.2	E	588	P	21.6	F	16.5	E	607	P	29.8	F
中	E	735	P	32.0	F	14.7	E	728	P	26.5	F	14.3	E	647	P	27.9	F	13.2	E	684	P	24.7	F	17.8	E	828	P	40.3	F	16.4
こ ん だ て	18(月)						19(火) 食育の日						20(水)						21(木)						22(金)					
	味付け もずく フーイリチー ごはん シカムドゥチ 牛乳						オレンジ いわしの梅煮 ごはん 豚肉と しらたき炒め 牛乳						春キャベツの サラダ コッペパン いちごジャム (小学校) あげパン (中学校) チキン チャウダー 牛乳						第3木曜日は 琉球料理の日 豊見城産 ミニトマト 2個 ごはん 大根の 煮つけ 牛乳						黒糖まんじゅう きのご スパゲティ 魚の アーモンドフライ 牛乳					
	小	E	548	P	28.5	F	13.2	E	587	P	26.6	F	17.2	E	614	P	26.6	F	22.3	E	557	P	26.5	F	15.4	E	619	P	29.9	F
中	E	647	P	32.9	F	14.4	E	703	P	31.1	F	19.8	E	704	P	30.3	F	25.1	E	649	P	29.6	F	16.4	E	698	P	34.3	F	23.9
こ ん だ て	25(月)						26(火)						27(水)						28(木)						29(金)					
	ニューサマー オレンジ 五目きんぴら わかめごはん さつま汁 牛乳						春まき 大根の オイスターソース 炒め煮 ごはん 牛乳						無えんせき ウィンナーの チリビーンズ ソースかけ パンにはさんで 食べましょう コッペパン (スライス) 白菜とコーンの クリーム煮 牛乳						魚の 天玉揚げ さつまポテト (中学校のみ) 沖縄そば(めん) 肉野菜 そば汁(具) 牛乳						昭和の日 昭和の日 昭和の日 昭和の日 昭和の日					
	小	E	571	P	26.4	F	13.3	E	611	P	23.2	F	22.3	E	638	P	26.6	F	21.2	E	568	P	31.7	F	19.3					
中	E	673	P	30.1	F	14.6	E	702	P	26.6	F	21.7	E	709	P	29.1	F	22.9	E	757	P	38.2	F	24.3						

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう★

☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。



令和4年4月 アレルギー献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

㊟…アレルギー対象原材料を含みます。
卵…卵 乳…乳及び乳製品 麦…小麦 ピ…落花生(ピーナッツ) そ…そば エ…えび カ…かに
あ…あわび 鶏…鶏肉 牛…牛肉 豚…豚肉 ゼ…ゼラチン サ…さけ さ…さば 豆…大豆 い…いくら イ…イカ
カシ…カシューナッツ ま…まつたけ バ…バナナ パ…パイン マ…マンゴー オ…オレンジ リ…りんご キ…キウイフルーツ
ゼ…ゼラチン や…やまいも も…もも アモ…アーモンド く…くるみ ご…ごま ※義務表示及び推奨表示含む原材料を表示しています。

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくるものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料等
8	金		麦ごはん ㊟無		こめ、麦		
			ハヤシライス ㊟豚、麦、乳、鶏、ゼ、豆、牛	豚肉、脱脂粉乳	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油 生クリーム	にんじん、たまねぎ、トマト、マッシュルーム しめじ、あお豆、にんにく	赤ワイン、フオンドボー ハヤシルウ、デミグラス ソース、ケチャップ、ペイ リース
			㊟乳 フルーツ白玉 ㊟豆、も、パ	黒豆	もち米粉、でんぷん、さとう	みかん、もも、アロエ、パイン	
※デミグラスソースの製造工場では、特定原材料7品目のうち、えび・かに・卵・乳成分・落花生を含む製品を生産しています。 ※マッシュルーム工場では、小麦、乳、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、ゼラチンを含む他製品と同工場で製造しています。							
11	月		ごはん ㊟無		こめ		
			冬瓜のそぼろ煮 ㊟豆、麦、鶏	鶏肉、厚あげ、高野豆腐	大豆油、三温糖、でんぷん、なたね油	冬瓜、にんじん、たまねぎ、あお豆、しょうが	かつお節、チキンイオン、酒 みりん、しょうゆ
			魚そうめん汁 ㊟麦、豆、鶏、 豚	魚そうめん、もずく	なたね油	小松菜、大根、にんじん、しいたけ、ねぎ	かつお節、ボーグイオン しょうゆ
			㊟乳 タンナファクルー ㊟麦、卵、乳	たまご、乳製品	小麦粉、黒糖、水あめ		ベーキングパウダー
12	火		ごはん ㊟無		こめ		
			チキンカレー ㊟鶏、豚、牛、乳、麦、豆、リ、ゼ	鶏肉、脱脂粉乳、鶏レバーそぼろ	じゃがいも、大豆油、小麦粉、生クリーム	にんじん、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、トマト にんにく	カレールウ、ウスターソース デミグラスソース、フオンドボー カレー粉、ケチャップ、チャツネ ウージパウダー
			㊟乳 パパイヤサラダ ㊟麦、豆、ゼ	ツナ	三温糖、植物油	パパイヤ、きゅうり、にんじん、コーン たんかん果汁、レモン果汁	たんかんドレッシング
			㊟乳 お祝いいちごゼリー ㊟豆	豆乳、大豆粉	さとう、水あめ、植物油	いちご、レモン果汁	
13	水		ごはん ㊟無		こめ		
			焼き肉丼(具) ㊟牛、豆、麦、ご	牛肉	大豆油、ごま油、三温糖、でんぷん	にんじん、たまねぎ、ごぼう、たけのこ、しょうが 赤ピーマン、ピーマン、こんにゃく、にんにく	みりん、すきやき割り下、 しょうゆ、コチュジャン
			㊟乳 春雨スープ ㊟麦、鶏、麦、豆	鶏肉、わかめ	春雨	白菜、小松菜、長ねぎ	かつお節、チキンイオン しょうゆ
			㊟乳 オレンジ ㊟オ			オレンジ	
14	木		ごはん ㊟無		こめ		
			八宝菜 ㊟豚、鶏、麦、豆、卵、ご	豚肉、なると、うずらたまご	大豆油、ごま油、でんぷん	にんじん、たまねぎ、白菜、チンゲンサイ、たけ のこ、しいたけ、きくらげ、ヤングコーン にんにく、しょうが	オイスターソース、しょうゆ 酒
			㊟乳 さつまいも天ぷら ㊟麦、豆		さつまいも、小麦粉、でんぷん、なたね油 パーム油、大豆油		
※本品製造工場では、卵・乳成分・えびを含む製品を生産しています。							
15	金		五目ごはん(小学校) ㊟麦、鶏、豆	鶏肉、油あげ	こめ、植物油、砂糖	ごぼう、にんじん、たけのこ、こんにゃく しいたけ	煮干しエキス、昆布エキス かつお節エキス、みりん かきエキス、チキンエキス しょうゆ
			㊟乳 クープジュシー(中学校) ㊟豚、豆、麦、鶏	豚肉、油あげ、こんぶ、かまぼこ	こめ、麦、大豆油、なたね油	にんじん、しいたけ、ねぎ	酒、ボーグイオン、かつお節 しょうゆ
			㊟乳 グルクンの南蛮漬け ㊟麦、豆	グルクン	小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖	たまねぎ、にんじん、きゅうり、しょうが	酢、しょうゆ、酒
			㊟乳 じゃがいものみそ汁 ㊟豆、鶏	鶏肉、わかめ、みそ	じゃがいも	小松菜、えのきたけ、長ねぎ	かつお節
			㊟乳 みかんゼリー ㊟無		果糖ぶどう糖液糖	みかん果汁	香料、酸味料
18	月		ごはん ㊟無		こめ		
			フーイリチー ㊟卵、麦、豆、豚、鶏	ふ(小麦)、たまご、無塩せきポーク、ツナ	大豆油	にんじん、キャベツ、もやし、にら	しょうゆ
			㊟乳 シカムドウチ ㊟豚、鶏、麦、豆	豚肉、かまぼこ		冬瓜、こんにゃく、しいたけ、しょうが	かつお節、ボーグイオン しょうゆ
			㊟乳 味付けもずく ㊟麦、豆	もずく	さとう	シークワーサー果汁	かつお節、しょうゆ、酢
19	火		ごはん ㊟無		こめ		
			㊟乳 豚肉としらたき炒め ㊟豚、豆、麦	豚肉、厚あげ	大豆油、三温糖	白菜、こんにゃく、たまねぎ、にんじん、小松菜 長ねぎ、にんにく	かつお節、みりん、しょうゆ
			㊟乳 いわし梅煮 ㊟麦、豆	いわし	さとう、でんぷん	梅肉、しそ	しょうゆ、みりん
		㊟乳 ニューサマーオレンジ ㊟オ			ニューサマーオレンジ(日向夏)		
20	水		コッペパン(小学校) ㊟麦、乳、豆	脱脂粉乳	小麦粉、さとう、ショートニング		イースト
			㊟乳 きな粉あげパン(中学校) ㊟麦、乳、豆	脱脂粉乳、きなこ	小麦粉、さとう、ショートニング、大豆油 三温糖、黒糖		イースト
			㊟乳 チキンチャウダー ㊟鶏、豚、豆、乳、麦	鶏肉、無塩せきベーコン、白いんげん豆、豆 乳、脱脂粉乳	じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン	にんじん、たまねぎ、小松菜、しめじ、パセリ	チキンイオン
			㊟乳 春きゃべつのサラダ ㊟豆	ツナ	植物油、さとう	キャベツ、グリーンアスパラ、にんじん コーン 赤ピーマン	イタリアンドレッシング
			㊟乳 いちごジャム(小学校) ㊟無		さとう、水あめ、植物油	いちご	
21	木		ごはん ㊟無		こめ		
			㊟乳 大根の煮つけ ㊟豚、豆、麦、鶏	豚肉、厚あげ、こんぶ、かまぼこ	三温糖	にんじん、大根、こんにゃく、チンゲンサイ しいたけ	かつお節、ボーグイオン みりん、しょうゆ
			㊟乳 アーサ入り厚焼き卵 ㊟卵、麦、豆	たまご、あおさ	なたね油、でんぷん、さとう		かつおエキス、煮干だし しょうゆ
			㊟乳 ミノトマト2個 ㊟無			トマト	

22	金		きのこスパゲティ ㊦麦、乳、鶏、豚、豆	鶏肉、無塩せきベーコン、かまぼこ	スパゲティ、オリーブ油、大豆油、マーガリン	にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム 小松菜、にんにく、えのきたけ	チキンブイオン、しょうゆ	
		㊦乳	魚のアーモンドフライ ㊦麦、アモ、豆	まぐろ、大豆粉	ミックス粉、パン粉、アーモンド、でんぷん 大豆油、小麦粉	※本品製造工場では、小麦、卵、乳成分を含む製品を製造しています。		
			黒糖まんじゅう ㊦麦、乳、豆	あずき(こしあん)、ライマメ(白あん)、 寒天	小麦粉、黒糖、さとう、水あめ、麦芽糖		膨張剤	
				※本品製造工場では、卵、やまいも、オレンジ、ごまを含む製品を製造しています。				
25	月		わかめごはん ㊦無	わかめ	こめ、さとう			
			五目きんぴら ㊦豚、麦、豆、ご	豚肉、チキアギ	大豆油、三温糖、ごま油、ごま、なたね油	ごぼう、にんじん、れんこん、こんにやく	みりん	
		㊦乳	さつま汁 ㊦鶏、豆	鶏肉、豆腐、みそ	じゃがいも	大根、にんじん、しいたけ、長ねぎ	かつお節、チキンブイオン	
			オレンジ1/4 ㊦オ			ミネオラオレンジ		
26	火		ごはん ㊦無		こめ			
			大根のオイスターソース炒め煮 ㊦鶏、卵、麦、豆	鶏肉、厚あげ、うずらのたまご	大豆油、三温糖、なたね油	にんじん、大根、小松菜、きくらげ、にんにく しょうが	オイスターソース、みりん、 酒、しょうゆ、チキンブイオン	
		㊦乳	春まき ㊦豚、麦、豆	豚肉、大豆粉	大豆油、小麦粉、でんぷん、はるさめ 水あめ、さとう、ショートニング、ラード コーンフラワー、香味油、植物油脂	にんじん、きゃべつ、たまねぎ、しょうが	ほたてエキス、ポークエキ ス、しいたけパウダー 香辛料、しょうゆ	
		※本品製品は、えび、乳成分を含む製品と同じ設備で製造しています。						
27	水		コッペパン(スライス) ㊦麦、乳、豆		小麦粉、さとう、ショートニング		イースト	
			無塩せきウインナーのチリビーン ズソースかけ ㊦豚、豆	無塩せきウインナー、大豆、高野豆腐	大豆油、三温糖、でんぷん	たまねぎ、トマト、ピーマン、にんにく	ウスターソース、ケチャッ プ、チリパウダー クッキングソース	
		㊦乳	白菜とコーンのクリーム煮 ㊦麦、乳、豆、鶏	鶏肉、脱脂粉乳	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム 大豆油	にんじん、たまねぎ、コーン、白菜、パセリ ブロッコリー	チキンブイオン	
			アセロラミルク ㊦豆、り	豆乳	さとう、水あめ、でんぷん、植物油	アセロラ果汁	香料(りんご)	
		※本品製造工場では、乳成分を含む製品を製造しています。						
28	木		沖縄そば(めん) ㊦麦		小麦粉、なたね油		かんすい	
			※本工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。					
		㊦乳	肉野菜そば汁(具) ㊦豚、鶏、麦、豆	豚肉、チキアギ	でんぷん、なたね油、三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし ねぎ、しょうが	かつお節、ポークブイオン みりん、しょうゆ、酒	
			ホキ天玉揚げ ㊦麦、豆	ホキ、あおさ、大豆	パン粉、ミックス粉、ショートニング 大豆油			
			さつまポテト(中学校のみ) ㊦無		さつまいも、砂糖、なたね油、大豆油 水あめ、小麦粉、でんぷん		ぶどう糖果糖液糖	

調味料名	アレルギー	調 味 料
無塩せきポーク	鶏、豚	鶏肉、豚肉、でんぷん、黒糖塩、香辛料
無塩せきベーコン	豚	豚肉、塩、香辛料、砂糖
無塩せきウインナー	豚	豚肉、プロテイン、砂糖、食塩、水あめ、香辛料、でんぷん、オニオンパウダー、酵母エキス
ツナフレーク	豆	まぐろ、大豆油、野菜エキス、塩、アミノ酸
たんかんだレッシング	麦、豆、ゼ	たんかん果汁、レモン果汁、酢、植物油脂、食塩、砂糖、糖類、調味料(ゼラチン含む)
ポークブイオン	鶏、豚	鶏骨、豚骨、たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、ガーリックパウダー
チキンブイオン	鶏	鶏骨、鶏ガラエキス、たまねぎ、にんじん、こしょう、ガーリックパウダー
鶏レバーそぼろ	鶏	鶏レバー、砂糖、塩、ジンジャー、ホワイトペッパー、ローレル
カレールウ	麦、豆、り	小麦粉、ヘット、ラード、カレー粉、塩、砂糖、たまねぎ、ポークオイル、トマトペースト、りんご、にんにく(一部に大豆含む)
フONDボー	牛、麦、豆、鶏、ゼ	ビーフブイオン、チキンブイオンたまねぎ、ゼラチン、酵母エキス(小麦、大豆含む)
ケチャップ	無	トマト、砂糖、酢塩、たまねぎ、香辛料
デミグラスソース	麦、鶏	ブラウンルウ、トマト、オニオン、チキンエキス、にんじん、砂糖、酵母エキス、とうもろこしでんぷん、塩、こしょう
ノンエッグマヨネーズ	無	植物油脂、酢、水あめ、砂糖、でんぷん、調味料
ペーストチャツネ	り	水あめ、砂糖、りんご、デーツ、酢、香辛料、にんにく、塩
ハヤシルウ	牛、豆、麦	小麦粉、ラード、パーム油、塩、砂糖、トマト、オニオン、大豆、ガーリック、牛肉エキス、香辛料、コーンパウダー、米粉、シナモン
イタリアンドレッシング	無	食用植物油脂、砂糖、酢、たまねぎ、香味油酵母エキスパウダー香辛料、トマト、酸味料
ミックス粉	無	でんぷん、食塩、香辛料、植物繊維、酵母エキス
みそ	豆	大麦、大豆、塩、酒精、米
コチュジャン	豆	米みそ、水あめ、麦芽エキス、※こうじ、唐辛子、砂糖、塩、酵母エキス(一部に大豆を含む)
すきやき割り下	麦、豆	しょうゆ、果糖ぶどう糖液糖、米発酵調味料、こんぶエキス、カラメル、調味料、食塩
オイスターソース	無	魚介エキス(かきエキス、ほたてエキス、魚醤)砂糖、かき、たん白加水分解物
クッキングソース	豚	豚脂、トマトパウダー、オニオンパウダー、パプリカパウダー、砂糖、粉末水あめ、カラメル色素、香辛料、食塩

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。家庭、学級においても毎日確認してください。

※かまぼこ、ボール天、魚そうめん等の練り物製品工場では、卵、小麦、乳、イカ、やまいもを含む製品を生産しています。 ※原材料の魚は、エビ、カニを食べています。

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。

※しょうゆ・酢に含まれている「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。

※もずく、アーサ(アオサ)、ひじき、わかめ等の海藻類は、えび、かにの生息域で採取しています。 ※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。

※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび、かにが混ざる漁法で捕獲されています。

※大量調理を行うため、調理場においては微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

※揚げ物に使用する大豆油は、2～3回程度使用しております。

※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問合せ下さい。

※シママース、こしょうの表示はしておりません。