令和7年4月



給食予定(アレルギー詳細)献立表

北谷町立学校給食センター

TEL: 936-3269

を合食がはじまります

○アレルギー表示について

アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて28品目を表示しています。



表示義務8品目	推奨20品目					
卵・乳・小麦・えび・かに	あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま・やまいも					
落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ	アーモンド・カシューナッツ・マカダミアナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご					

- ★しょうゆは(小麦・大豆)、みそは(大豆)、酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。
- ★ノンエッグマヨネーズ、ウスターソースは(大豆・りんご)の成分を含んでいます。表示はしていません。
- ★海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)などは、えび・かにの混入の可能性があります。
- ※天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

★予定献立表、食育だより等は、ホームページでダウンロードできます。

☆今月のこだわり献立☆

14日 (月)

進級・入学お祝い献立

17日(木)

琉球料理の日



「ちーたん」のマークは 郷土料理を示しています ☆給食目標☆

給食の準備をきちんとしよう。

☆栄養目標☆

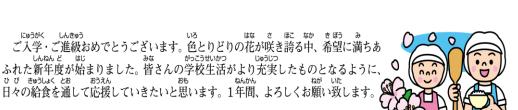
献立名や食品名を知ろう。

成長期の骨の健康は将来のあなたの健康

給食では不足しがちな栄養素も含めてバランスがとれるように考えて作られています。特にカルシウムは昔も今も大切な栄養素として位置づけられ、十分に摂取できるよう給食では毎日牛乳がついています。成長期の骨の健康は将来のあなたの健康に繋がっているため、できるだけみんなが給食の牛乳を飲めるようになってほしいです。

【千里の道も一歩から】 一生健康でいられるように、今の 内から骨の健康習慣を身に付けて いきましょう の の の こ

\(*^_^*)/





がっこうきゅうしょく たん しょくじ じかん かっこうきゅうしょくほう もと じっし きょうしく 学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育 かつどう えいよう しょくじ ていきょう せいちょうき こ 活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたち けんだん はったっ ささ けんだん しょくび しょくぶんか じばさんぶつ しょくじ の健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事 じかん



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	24.3 g	脂質	18.0 g	炭水化物	97.5 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	30.0 g	脂質	23.0 g	炭水化物	124.5 g

B	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	欠食
9日	きゅうにゅう 牛乳 チキンライス	学 第 第	米油	人参 玉ねぎ ピーマン	ケチャップ ウスターソース	加雅国
(水)	アイン フィス	大地 ¹	ж ш	カーネルコーン	パプリカパウダー チキンブイヨン(鶏) 塩	幼稚園 小学1年 中学校
	エルオムレツ	オムレツ(卵・小麦・大豆)				
	^{はる} 春キャベツとベーコンのスープ	ベーコン(豚)		キャベツ 玉ねぎ 大根 人参 セロリ パセリ 生姜	醤油 酒 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏) 豚骨(豚)	
	うまかってん	うまかってん (小麦・ごま・大豆) 大豆		- -{ワシ,ごま,小麦,あおさ,米がミ -	ックスされた商品です。	
	一食当たりの栄養価(小)		たんぱく質 23.3 g	脂質 16.5 g	炭水化物 71 g	
		Iネルギ- 608 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 175 g	炭水化物 85.1 g	

		赤の食品	黄の食品	緑の食品		
	献立名	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	その他調味料など	欠食
10日	<u></u>	生乳 生乳 生乳 生乳 生乳 生乳 生乳 生乳	灰水池物・胎貝	しタミノ短		
(木)	むぎ 麦ごはん		米麦			幼稚園
	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 ピーマン	カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛)	
	ケインカレー	S A MIN	マーガリン(乳・大豆)油	かぼちゃ にんにく プルーン		
					チャツネ(りんご) 塩 ウージパウダー	
					チキンブイヨン(鶏)	
	シークヮーサーポンチ		カクテルゼリー (大豆・もも・りんご)	パイン缶 みかん缶 黄桃缶(もも)	シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	Iネルギ- 645 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 17.5 g	炭水化物 102.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)		たんぱく質 24.9 g	脂質 20.5 g	炭水化物 126 g	
	牛乳	牛乳	米麦			
(金)	^{むぎ} 麦ごはん		A 友			
	ちゅうかふう 中華風スープ	鶏肉	でん粉	大根 白菜 竹の子 えのきほうれん草 カーネルコーン	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	
				木くらげ生姜	7 1 2 1 2 1 Xiii	
	ポークプルコギ	豚肉	砂糖 ごま でん粉 油 ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 にら	醤油 酒 オイスターソース	
				ピーマン こんにゃく もやし	(貝) みりん 塩	
	くだもの			清見みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	ɪネルギ- 521 kcal		脂質 11.2 g	炭水化物 81 g	
1.4	一食当たりの栄養価(中)	I礼井 - 608 kcal 牛乳	たんぱく質 26 g	脂質 12.2 g	炭水化物 97.9 g	
14日 (月)	<u>牛乳</u> ごはん	十子	米			
()1)		豚肉 甘口白みそ		大根 こんにゃく しいたけ	塩 かつおだし 豚骨(豚)	
進	イナムドゥチ	カステラかまぼこ(卵抜き)				
お級・ス	きんぴらごぼう	豚肉 かまぼこ(大豆)	油 ごま 砂糖 ごま油	ごぼう 人参 もやし こんにゃく にら	醤油 みりん 酒 塩 七味唐辛子(ごま)	
いる	スティックタルト		スティックタルト			
献立	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		(りんご・大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼 - 603 kcal		脂質 16.5 g	炭水化物 90.3 g	
15日	一食当たりの栄養価(中) 牛乳	I礼井 - 694 kcal 牛乳	たんぱく質 26.5 g	脂質 17.6 g	炭水化物 107.5 g	
(火)	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	ABC野菜スープ	ベーコン(豚)	ABCマカロニ(小麦)	人参 大根 キャベツ パセリ	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚)	
			じゃがいも		チキンブイヨン(鶏)	60
	ウインナー	ウインナー(豚)				5 S S
	チリコンカン	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 レンズ豆 レッドキドニー	油	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	ケチャップ ウスターソース トマトソース(トマト·大豆)	
					チリソース チリパウダー パプリカパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	「ネルキー 639 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 26 g	炭水化物 75.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ɪネルギ- 747 kcal		脂質 28.6 g	炭水化物 88.6 g	
16日	牛乳	牛乳	米はいが米			
(水)	^{はいが} 胚芽ごはん		IV ION IN W			
	とりにく やさい 鶏肉と野菜スープ	鶏肉		大根 人参 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 しめじ 木くらげ	塩 醤油 酒 豚骨(豚) かつおだし	
	はるまき	パリパリ春巻(小麦·えび· 大豆·豚肉·ごま·鶏肉)	油			
	^{はくさい} 白菜のさっぱりあえ	昆布	砂糖 こめ油	白菜 きゅうり 人参	りんご酢(りんご) 酢 シークワーサー果汁 醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	Iネルギ- 570 kcal		脂質 21.1 g	炭水化物 80.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ɪネルギ- 639 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 21.6 g	炭水化物 94.7 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	欠食
17日		た7014〜貝・無機貝 牛乳	灰水10-70 相貝	しタミノ短		
(木)	むぎ 麦ごはん		米麦			
琉球	おきなわふうしる 沖縄風みそ汁	無添加ポーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ	じゃがいも	大根 人参 山東菜	塩 かつおだし	
料理	ふーイリチー	たまご ツナ	麩(小麦) 油	キャベツ もやし 人参 小松菜	醤油 酒 塩 コショウ	
理の	3. 177			0 C C C		1
日	一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中)		たんぱく質 21.8 g たんぱく質 25.4 g	脂質 15.1 g 脂質 17 g	炭水化物 75.7 g 炭水化物 92.2 g	
18日	牛乳	中乳	たんぱく質 25.4 g	<u>脂質 1/ g</u> ■	炭水化物 92.2 g	
(金)	ごはん		米			浜川幼
,,		豚肉	じゃがいも 里芋 砂糖 油	人参 玉ねぎ グリンピース 長ねぎ こんにゃく しいたけ	醤油 みりん 酒 塩かつおだし	浜川小
	************************************	ツナ	砂糖 こめ油	白菜 もやし きゅうり 人参	酢 醤油 塩 シークワーサー果汁	
	対来の目前めた くだもの			ネーブルオレンジ(予定)		
	• -			Dis CC		
	一食当たりの栄養価(小)		たんぱく質 20 g	脂質 13.2 g	炭水化物 95.9 g	
21日	一食当たりの栄養価(中) 牛乳	Iネルギ- 691 kcal _{牛乳}	たんぱく質 23.5 g	脂質 14.8 g	炭水化物 116.4 g	
21日 (月)	ごはん		米			
()1)	さわにわん 沢煮椀	豚肉		しいたけ 大根 人参 えのき 竹の子 長ねぎ ゆず皮	醤油 塩 コショウ だし昆布 かつおだし	
	しろみさかな 白 身魚フライ	白身魚フライ(小麦・大豆)	油		とんかつソース	
	はくさい だいこんづけ 白菜と大根漬あえ		ごま 砂糖	白菜 きゅうり 千切り大根づけ	酢 醤油	
		「ネルギー 521 kcal	たんぱく質 17.6 g	脂質 16 g	炭水化物 75.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)		たんぱく質 22.5 g	脂質 17.4 g	炭水化物 96.2 g	
22日 (火)	牛乳 コッペパン	牛乳	コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	ヌードルスープ	鶏肉	スパゲティー(小麦) じゃがいも 油	マッシュルーム 人参 玉ねぎ パセリ	塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	
	ハンバーグのデミソース	国産ミートハンバーグ (豚肉・鶏肉・大豆)			デミグラスソース(小麦·鶏) ケチャップ ウスターソース チキンブイヨン(鶏) みりん リンゴピューレ(りんご)	
	コーンサラダ	あお豆(大豆) ひよこ豆	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	カーネルコーン キャベツ きゅうり 赤パプリカ ピクルス	粒マスタード 塩 コショウ シークヮーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	iネルギ- 599 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 23.6 g	炭水化物 73.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)		たんぱく質 30.8 g	脂質 28.8 g	炭水化物 87.6 g	
23日 (水)	牛乳 *** 麦ごはん	牛乳	米麦			tert o c
	わかたけじる 若竹汁	わかめ ちくわ		たけのこ 大根 えのき しいたけ 山東菜	醤油 酒 塩 だし昆布かつおだし	
	マーボー豆腐	豆腐(大豆) 豚肉 豚レバー 大豆 赤みそ	砂糖 油 でん粉 ごま油	人参 玉ねぎ にら 木くらげ にんにく 生姜	テンメンジャン(大豆・小麦・ごま) ケチャップ 醤油 酒 塩 チキンプイヨン(鶏)	
	くだもの			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)		たんぱく質 22.5 g	脂質 16 g	炭水化物 83.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)		たんぱく質 26.4 g	脂質 17.7 g	炭水化物 100 g	
(木)	ジョア(プレーン) ^{おきなわ} 沖縄そば	ジョア(乳) 豚肉 かまぼこ	沖縄そば(小麦・大豆)	ねぎ生姜	醤油 酒 塩 ポークブイヨン(鶏・豚) かつおだし 豚骨(豚)	
	うめ 梅かつおあえ	とりささみ(鶏) かつお節	砂糖 こめ油	大根 人参 きゅうり 小松菜	梅肉(りんご・大豆) 醤油 酢	
	ずくじ天ぷら		べにいも もち粉 砂糖 油			
	一食当たりの栄養価(小)	Iネルギ- 486 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 7.6 g	炭水化物 79.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)		たんぱく質 26 g	脂質 9.1 g	炭水化物 90.9 g	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる	黄の食品 エネルギーとなる	緑の食品 体の調子を整える	その他調味料など	欠食
	र्ग. न्द्री	たんぱく質・無機質 _{牛乳}	炭水化物•脂質	ビタミン類		
25日	牛乳	十孔	<u> </u>			
(金)	^{むぎ} 麦ごはん		木 友			
	きりぼしだいこん 切干大根のスープ	ベーコン(豚)		白菜 人参 えのき 小松菜 切干大根	醤油 ポークブイヨン(鶏・豚) 塩 コショウ 豚骨(豚)	
	ビビンバ(肉みそ)	牛肉 豚肉 大豆 麦みそ	油 砂糖 ごま油	竹の子 玉ねぎ にんにく 生姜	テンメンジャン(小麦·大豆) 醤油 みりん 塩	
	ビビンバ(ナムル)		ごま ごま油	もやし ほうれん草 人参	醤油 酢	
	シークヮーサーゼリー		シークヮーサーゼリー			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼 - 610 kcal		脂質 18.8 g	炭水化物 85 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iネルギ- 714 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 21.4 g	炭水化物 101.5 g	
	牛乳	牛乳	M			11.7.5
(月)	ごはん		*			北谷中
	たまごいりみそ汁	無添加ポーク(豚・鶏) たまご 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ		大根 人参 えのき 小松菜	塩 かつおだし	
	^{さかな} 魚のシークヮーサーソース	赤魚	小麦粉 でん粉 油 砂糖		レモン果汁 シークヮーサー果汁 酢	
	きゅうりのごまあえ		ごま 砂糖 ごま油	きゅうり もやし 人参	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	Iネルギ- 570 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 18.8 g	炭水化物 75.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)		たんぱく質 26.6 g	脂質 21.7 g	炭水化物 90.9 g	
30日	牛乳	牛乳				
(水)	スパゲティナポリタン	ウインナー(豚) 鶏肉	スパゲッティ(小麦) 砂糖 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム しめじ ピーマン にんにく トマト缶	ケチャップ 塩 コショウ トマトソース(トマト・大豆) デミグラスソース(小麦・鶏) チキンブイヨン(鶏)	
	チキンのマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード	にんにく	醤油 酒 塩 コショウ	
	ツナじゃがサラダ	ツナ あお豆(大豆)	じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	赤パプリカ きゅうり	塩 コショウ 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	Iネルギ- 599 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 24.8 g	炭水化物 67.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼片 - 717 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 29.3 g	炭水化物 81.9 g	

一 給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。











ひとり ぶん かんが ていねい も つ

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

はもの そこ 汁物は底からよくかき ま 混ぜて、具と さんとう も かとり も からよくかき には きんとう も からは からよくかき

トングを使うときは、
りゅうり (す)
トングを使うときは、
りゅうり 料理が開れないよ (を)
うに優しくはさん (も)
で盛り付けます。

きゅうしょく あとかた づ給食の後片付け

食べ残したものはルールにそって戻す

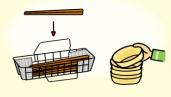


平気で捨ててしまうのではなく、食べ物に敬意を払いながら で戻しましょう。

食器に食べ残しはついていないかな?



向きをそろえて やさしく返す



はしやスプーンは向きをそろ えて。食器は音を立てないよう にやさしく重ねましょう。

みんなで食べる





「ごちそうさま」や「ありがとう」 の気持ちが伝わるように 返そうね!