

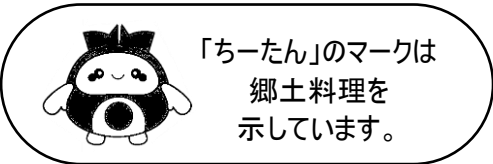
○アレルギー表示について
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて28品目を表示しています。

表示義務8品目 卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ	推奨20品目 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 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☆
10日(金) 進級・入学お祝い献立
16日(木) 琉球料理の日



☆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。

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごすように、以下のことを守りましょう。

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもつと多く、年齢が上がるると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合があります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
---	---	---

食べる時に気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、いぬく犬食いになったりしないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさに、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
---	--	--

新年度スタート!

よくしてお原研いします

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

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	
9日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				幼稚園 小学1年 中学校	
	チキンライス	鶏肉	米 油	人参 玉ねぎ ビーマン コーン	ケチャップ ウスターソース パプリカパウダー チキンブイヨン(鶏) 塩		
	オムレツ	ブレンオムレツ (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	醤油 酒 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏) 豚骨(豚)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 481 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 14.7 g	炭水化物 64.3 g		
10日 (金) ☆入学・ お祝い献立	牛乳	牛乳				幼稚園	
	ごはん		米				
	イナムドウチ 	豚肉 黄色かまぼこ 白みそ 厚揚げ(大豆) 甘口白みそ			大根 こんにゃく しいたけ		かつおだし 豚骨(豚)
	せんき 千切りイリチー	豚肉 昆布 かまぼこ(大豆)	砂糖 油		切干大根 こんにゃく 人参		醤油 みりん 酒 かつおだし
	やさしいプリン		やさしいプリン				
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 544 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 14.7 g	炭水化物 80.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 633 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 16 g	炭水化物 96.4 g			
13日 (月)	牛乳	牛乳					
	むぎ 麦ごはん		米 麦				
	チキンカレー	鶏肉 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 油	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ にんにく 生姜 ブルーン	カレールー (小麦・大豆・鶏・牛) デミグラスソース(小麦・鶏) チャツネ(りんご) カレー粉 ウスターソース ウージパウダー 塩 チキンブイヨン(鶏)		
	シークワサーポンチ		はちみつレモンゼリー	パイン缶 みかん缶 黄桃缶(もも)	シークワサー果汁		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 648 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 17.5 g	炭水化物 102.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 771 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 19.8 g	炭水化物 125.5 g			
14日 (火)	牛乳	牛乳					
	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) じゃがいも	人参 大根 キャベツ パセリ	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)		
	チリコンカン	豚肉 鶏肉 豚レバー 大豆 レンズ豆 レッドキドニー	油	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく	ケチャップ チリソース トマトソース(大豆) ウスターソース チリパウダー パプリカパウダー		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 516 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 16.6 g	炭水化物 65.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 659 kcal	たんぱく質 36.6 g	脂質 19.5 g	炭水化物 85.9 g			
15日 (水)	牛乳	牛乳					
	むぎ 麦ごはん		米 麦				
	ちゅうか 中華コーンスープ	たまご 豆腐(大豆)	でん粉 こま油	コーン クリームコーン 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しいたけ	醤油 塩 鶏骨(鶏) かつおだし		
	はるま 春巻き	国産具材の肉巻き (小麦・大豆・豚)	油				
	あ おかか和え	かつお節	砂糖	小松菜 白菜 人参 きゅうり	醤油 酢		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 559 kcal	たんぱく質 16.8 g	脂質 18.4 g	炭水化物 79.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 662 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 20.4 g	炭水化物 98.3 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	欠食
16日 (木) 琉球料理の日	牛乳	牛乳				
	ひじきジュシー	ひじき 豚肉 大豆 油揚げ(大豆)	米 油	人参 しいたけ	醤油 みりん 塩 酒 かつおだし ポークフィヨン(鶏・豚)	
	 おきなわふう 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 えのき茸 小松菜	かつおだし	
	ウムクジアンダギー		ウムクジアンダギー 油			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 576 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 18.6 g	炭水化物 82.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 691 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 21.5 g	炭水化物 100.3 g		
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			浜川幼・小
	 わかたけじる 若竹汁	わかめ 豆腐(大豆)		だけのご 大根 えのき しいたけ	醤油 塩 だし 昆布 かつおだし	
	みそきんぴら	豚肉 赤みそ	ごま 砂糖 ごま油 油	人参 ごぼう れんこん こんにゃく いんげん	醤油 みりん 酒	
	くだもの			清見みかん		
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 479 kcal	たんぱく質 16.9 g	脂質 12.1 g	炭水化物 75.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 562 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 13 g	炭水化物 91 g		
20日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	 だいこん マーボー大根	豆腐(大豆) 豚肉 豚レバー 大豆 赤みそ	砂糖 でん粉 ごま油 油	人参 玉ねぎ 大根 なら 竹の子 木くらげ にんにく 生姜	テンメンジャン(小麦・大豆) 醤油 ケチャップ 酒 塩 トウバンジャン チキンフィヨン(鶏)	
	 はるさめ す 春雨の酢のもの	ハム(豚・大豆)	春雨 ごま 砂糖 ごま油	きゅうり もやし 人参	醤油 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 598 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 17.3 g	炭水化物 81.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 712 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 20 g	炭水化物 99.6 g		
21日 (火) 	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	 もずくのみそ汁	もずく 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ		人参 大根 青ねぎ	かつおだし	
	ふーイリチー	たまご 豚肉	麩(小麦) 油	人参 キャベツ もやし 小松菜	醤油 塩	
	くだもの			清見みかん		
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 507 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 14.4 g	炭水化物 73.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 596 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 15.8 g	炭水化物 88.5 g		
22日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	 にく 肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ 人参 こんにゃく しいたけ 絹さや	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	はりはり漬け	ツナ	ごま 砂糖 ごま油	切干大根 人参 きゅうり 大根	醤油 酢	
	タイみそ(小袋)	タイみそ(大豆)				
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 575 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 14.4 g	炭水化物 91.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 678 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 16.4 g	炭水化物 110.5 g		
23日 (木) 	牛乳	牛乳				
	 おきなわ 沖縄そば	豚肉 かまぼこ	沖縄そば(小麦・大豆)	ねぎ 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし 豚骨(豚) ポークフィヨン(鶏・豚)	
	 だいがくいも 大学芋		黄金芋 油 砂糖 水あめ ごま		醤油	
	 うめ 梅かつお和え	とりささみ(鶏) かつお節	砂糖	大根 人参 きゅうり 小松菜	梅肉(りんご・大豆) 醤油 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 512 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 13.1 g	炭水化物 72.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 643 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 14.6 g	炭水化物 97.2 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
24日 (金)	牛乳	牛乳				第二幼・小
	はいが 胚芽ごはん		はいが米 米			
	い さかなじる アーサー入り魚汁	赤魚 アーサー 豆腐(大豆) 麦みそ		とうがん しめじ 生姜	かつおだし	
	な からし菜チャンプルー	豚肉 厚揚げ(大豆)	油	からし菜 キャベツ 人参 もやし	醤油 酒 塩	
	くだもの			りんご		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 525 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 15.7 g	炭水化物 74.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 620 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 17.6 g	炭水化物 90.8 g	
27日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	ごもく しる 五目みそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ 麦みそ		人参 ごぼう 大根 しめじ 小松菜	かつおだし	
	さかな 魚のシークワサーソース	サメ	小麦粉 でん粉 油 砂糖		レモン果汁 シークワサー果汁	
	あ きゅうりのごま和え		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礼ギ - 540 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 17.9 g	炭水化物 73.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 647 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 20.8 g	炭水化物 89.4 g	
28日 (火)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	しろ まめ 白いんげん豆ポタージュ	鶏肉 白いんげん豆 白花豆 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 生クリーム(乳)	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛) 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	
	ハンバーグデミソース	国産ミートハンバーグ (豚肉・鶏肉・大豆)	砂糖		デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ 塩	
	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	コーン キャベツ きゅうり 人参	シークワサー果汁 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 630 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 25.3 g	炭水化物 76.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 824 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 31.8 g	炭水化物 100.9 g	
30日 (木)	牛乳	牛乳				
	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	マッシュルーム 人参 しめじ 玉ねぎ ビーマン にんにく トマト缶	ケチャップ 塩 コショウ トマトソース(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	人参 きゅうり	酢 塩 コショウ	
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 561 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 19.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 672 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 22.8 g	炭水化物 83.9 g	

～ 学校給食、それは教育 ～



おいしく学ぶ
健康的な食事!

自然の恵み
社会のしくみを
食べて実感!



楽しく身に付ける
社交性と協働!

2026年



令和8年4月発行
北谷町立学校給食センター
TEL 936-3269



ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

学校での食育

学校給食は「教育の一環」として行われまひます。そして食育は学校教育活動全体を通して推進していくことがうたわれています。

「食べることは楽しい、食べることは大切」。そして「何をどのくらい、どのように食べれば、生涯を通して健康に過ごすことができるか」。給食を通し、子どもたちが自分たちの食事について興味・関心をもち、自ら考えて健康的な食生活を実践できる力を身に付けていくことを目指しています。



給食の時間は

単にお昼の食事をする時間ではなく、学級のお友だちと協力し合つて、盛り付けや配ぜん、後片付けを行います。「食育の授業時間」として、栄養教諭が考えた献立を通して、健康的な食事や地産地消、食文化などについて学び、教科等での学習も深めていきます。



ご家庭でも

食器やはしを並べる。食べ終わった食器を片付けるなどの簡単なお手伝いができるとう給食当番の練習にもなりますね。また食卓を囲んで、ぜひ給食のことを話題にしてください。買い物にはぜひ一緒に行つて、食材を選ぶ際の視点などたくさん話してあげてください。

☆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。

春の味



給食にはこれから季節ごとの旬の味がたくさん登場します。



北谷町立学校給食センター紹介

〈給食提供校〉 小学校4校、中学校2校、幼稚園4園

北谷幼・小、北玉幼・小、浜川幼・小、第二幼・小、桑江中、北谷中

北谷の給食
おいしいよ！



ごはんの献立



めん（麺）の献立



パン（パン）の献立



子どもたちが元気に学校生活を送り、楽しみになるような

給食を安心・安全に留意し、心を込めて作ります！

1年間、どうぞよろしくお願ひいたします。