

○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 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ	アーモンド・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 カシューナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・マカダミアナッツ・やまいも

- しょうゆは(小麦・大豆)、酢・特濃酢は(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。
- 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)、あさりなどは、えび・かにの混入の可能性があります。
- 揚げ油は数回使用します。アレルギーで気になる方は、給食センターまでご連絡下さい。

※ 宜野湾市立学校給食センターのアレルギー除去対応食材は★マークで表示しており、給食センターでの対応は次の通りです。

**(○) …対応可能 (×) …対応不可**

※ 除去食対応は、学校および給食センターと処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行うものです。

- 食材、その他の都合により献立を変更することがあります。
- 学校給食費は、期限内に収めましょう。
- 給食予定(アレルギー-詳細)献立表、給食だより等は、毎月宜野湾市学校給食センターのホームページに記載しています。

## 「人を良くする」と書いて「食」

学校給食は、現在、子どもたちが食事を通してさまざまな事柄を学び、望ましい食習慣や社会性などを付けていく教育活動の1つになっています。学校では学校給食法に基づき、以下、7つの目標を達成できるように給食づくりや、給食を通じた食に関する指導を行っていきます。

た かた まな  
よい食べ方を学ぶ



た もの かんしゃ  
食べ物に感謝する



けんこう からだ  
健康な体をつくる



ひと かが  
人と関わる



しゃかい まな  
社会のしくみを学ぶ




はたら とうと  
働くことを尊ぶ



しょくぶん かが みらい いた  
食文化を未来に伝える



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 (水)	牛乳 くろまいごはん	牛乳	こめ、黒米			
お祝い 献立	なかみじる	ぶたにく、豚中身		こんにゃく、しいたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、シママース、花かつお、ホーカース(豚肉・鶏肉)	小1欠食
	クープイリチー	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、こんにぶ	三温糖、大豆油	きりぼしだいこん、こんにゃく、にんじん	みりん、しょうゆ、シママース、花かつお、ホーカース(豚肉・鶏肉)	
	おめでとうデザート		おめでとうデザート(大豆)			

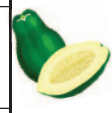
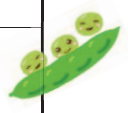
日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
10日 (木)	牛乳	牛乳				小1欠食
	コッペパン(乳×)		★食パン(小麦・乳・大豆)			
	チキンとまめのスープ	とりにく、ひよこまめ、白いんげん	じゃがいも、マカロニ(小麦)、三温糖、大豆油	たまねぎ、にんじん、セロリ、いんげん、にんにく、トマト	トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、シママース、こしょう、丼カス(鶏肉)	
	やさいのツナサラダ	ツナフレーク(大豆)	卵なしマヨネーズ(大豆)、三温糖	ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、にんじん、シークワサー果汁	マスタード、酢	
11日 (金)	牛乳	牛乳				小1欠食
	とりごぼうごはん	とりにく	こめ、麦、大豆油	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えだまめ(大豆)	しょうゆ、シママース、酒、みりん、花かつお	
	きりぼしだいごんのあえもの		ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	きりぼしだいごん、こまつな、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢、シママース	
	さかなのしょうがやき	さば	三温糖、水あめ	しょうが	しょうゆ、みりん、酒	 <p>魚を食べると・・・ 集中力UP!記憶力UP! 血液サラサラ♪</p>
14日 (月)	牛乳	牛乳				小1給食スタート
	むぎごはん		こめ、麦			
	チキンカレー	とりにく	じゃがいも、小麦粉、大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、しょうが、にんにく	カレーパウダー(小麦)、カレー粉、チャツネ(りんご)、デミグラス(小麦・鶏肉)、ウスターソース、シママース、丼カス(鶏肉)	
	だいごんのはちみつレモンづけ		はちみつ、三温糖	だいごん、にんじん、レモン果汁	酢、シママース	
	オレンジ(小1以外)			オレンジ		
	おめでとうデザート(小1のみ)		おめでとうデザート(大豆)			
15日 (火)	牛乳	牛乳				小1給食スタート
	ごはん		こめ			
	はるさめスープ	とりにく	はるさめ、ごま油(ごま・大豆)	はくさい、にんじん、こまつな、しょうが	シママース、しょうゆ、丼カス(鶏肉)、花かつお	
	あつあげのちゅうかいため	あつあげ(大豆)、ぶたにく	三温糖、かたくりこ、大豆油、ごま油(ごま・大豆)	きくらげ、にんじん、たまねぎ、もやし、たけのこ、いんげん、しょうが、にんにく	酒、オイスターソース、しょうゆ、シママース、丼カス(豚肉・鶏肉)	
16日 (水)	牛乳	牛乳				小1給食スタート
	ミートスパゲティ	ぎゅうにく、ぶたにく、豚レバー、大豆	スパゲティ(小麦)、三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、セロリ、マッシュルーム、にんにく、トマト、トマトペースト	トマトケチャップ、デミグラス(小麦・鶏肉)、ウスターソース、赤ワイン、シママース、丼カス(豚肉・鶏肉)	
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、レッドキドニー	卵なしマヨネーズ(大豆)、ごま、三温糖	ブロッコリー、カリフラワー、コーン、キャベツ	しょうゆ、酢	
	やさいコロッケ		やさいコロッケ(小麦・大豆)、大豆油			
17日 (木)	牛乳	牛乳				琉球料理の日
	ごはん		こめ			
	イナムドゥチ	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、みそ(大豆)	ごま	しいたけ、こんにゃく	酒、花かつお、豚がら(豚肉)、丼カス(豚肉・鶏肉)	
	パパイヤイリチー	ツナフレーク(大豆)、かまぼこ(大豆)、あつあげ(大豆)	大豆油	パパイヤ、にんじん、にら	花かつお、しょうゆ、シママース、こしょう	
	さかなのシークワサーソースかけ	さば	三温糖、かたくりこ	シークワサー果汁	しょうゆ	






魚を食べると・・・  
集中力UP!記憶力UP!  
血液サラサラ♪



ビタミンC  
たっぷり♪



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
18日 (金)  食育の日 (十九日)	牛乳	牛乳				 今が旬!  4月22日は もずくの日!
	むぎごはん		こめ、麦			
	だいこんのみそしる	とうふ(大豆)、みそ(大豆)		だいこん、にんじん、こんにゃく、えのきたけ、こまつな	花かつお	
	もずくどん	もずく、ぶたにく、大豆	三温糖、かたくりこ、大豆油	にんじん、たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、コーン、にんにく、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、シママース、ホーカスープ(豚肉・鶏肉)	
	こくとうだいず	大豆	黒糖、三温糖			
21日 (月)	牛乳	牛乳				
	ゆかりごはん		こめ		ゆかり	
	うおソーメンじる	魚ソーメン、もずく		えのきたけ、ねぎ	酒、みりん、しょうゆ、シママース、花かつお、だしこんぶ	
	ごまジャコあえ	しらす	ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、シークァーサー果汁	しょうゆ、酢、シママース	
	メンチカツ	メンチカツ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)	大豆油			
22日 (火)	牛乳	牛乳				 4/22
	チキンライス	大豆、とりにく	こめ、麦、三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、コーン	トマトケチャップ、シママース、こしょう、丼カラスoup(鶏肉)	
	コロコロサラダ	ひよこまめ	マカロニ(小麦)、アーモンド	きゅうり、コーン、えだまめ(大豆)	ドレッシング	
	ほうれんそうオムレツ(卵×)	ほうれんそうオムレツ(卵・大豆)				
23日 (水)	牛乳	牛乳				 タマナーは「キャベツ」の方言名だよ!春キャベツは甘くて栄養満点♪
	ごはん		こめ			
	チムシンジ	豚レバー、ぶたにく、みそ(大豆)	じゃがいも	とうがん、にんじん、にら、しょうが、にんにく	酒、花かつお	
	タマナーチャンプルー	ぶたにく、あつあげ(大豆)、ふ(小麦)、かつおぶし	大豆油	キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、シママース、こしょう	
24日 (木)	牛乳	牛乳				 アサリいり!鉄分たっぷり◎
	もちきびごはん		こめ、もちきび			
	わかめスープ	わかめ、とうふ(大豆)、あさり	ごま油(ごま・大豆)	だいこん、えのきたけ、長ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ、シママース、花かつお、丼カラスoup(鶏肉)	
	スタミナどん	ぶたにく	三温糖、かたくりこ、ごま油(ごま・大豆)、大豆油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、いんげん	酒、みりん、しょうゆ、シママース、ホーカスープ(豚肉・鶏肉)	
	バナナ			バナナ		

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
25日 (金)	牛乳	牛乳				宜野湾小 欠食
	むぎごはん		こめ、麦			
	マーボー豆腐	とうふ(大豆)、ぶたにく、 豚レバー、大豆、みそ(大豆)	三温糖、かたくりこ、ごま 油(ごま・大豆)、大豆油	たまねぎ、にんじん、しい たけ、にら、たけのこ、に んにく、しょうが	デミソウ(小麦・大豆・ご ま)、トウモロコシ、酒、しょ うゆ、ホーカラス(豚肉・鶏 肉)	
	パンウースー		はるさめ、ごま、三温糖、 ごま油(ごま・大豆)	にんじん、きゅうり、もや し、きくらげ	しょうゆ、酢	
28日 (月)	牛乳	牛乳				「デークニ」は 「だいこん」  では、 「イチー」は?? 
	クープジュシー	ぶたにく、大豆、かまぼこ (大豆)、こんぶ	こめ、麦、大豆油	にんじん、ごぼう、しいた け、ねぎ	酒、しょうゆ、みりん、シ ママース、ホーカラス(豚 肉・鶏肉)、花かつお	
	デークニーイチー	ぶたにく、かまぼこ(大 豆)、あぶらあげ(大豆)	大豆油	だいこん、にんじん、にら	酒、しょうゆ、みりん、シ ママース、花かつお	
	こざかなのからあげ	こいわし	かたくりこ、小麦粉、大豆 油		シママース	
30日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッパン (乳×)		★食パン(小麦・乳・大 豆)			
	ベジタブルスープ	とりにく、あさり	じゃがいも	たまねぎ、えのきだけ、こ まつな	しょうゆ、シママース、こ しょう、丼カラス(鶏 肉)、花かつお	
チリコンカン	ぎゅうにく、ぶたにく、無 添加ウインナー(豚肉)、 豚レバー、大豆たんぱく、 赤いんげん豆、大豆	三温糖、大豆油	ウーシパウダー、にんに く、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、マッシュルー ム、トマト	赤ワイン、トマトケチャッ プ、ウスターソース、トマ トソース(大豆)、チリパ ウダー、チリソース、デミ ソウ(小麦・鶏肉)、シマ マース、ホーカラス(豚肉・ 鶏肉)		

4月 の給食配ぜん図

★献立や食べ物の名前を知ろう★

かみかみメニューのマークだよ！

学校給食の栄養基準量	E(エネルギー)	P(たんぱく質)	F(脂質)	F(脂質)
小学校	850 kcal	21.1~22.5g	14.4~17.6g	
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

098-898-4541

こ ん だ て	<p>給食の献立は赤・黄・緑がそろっています！</p> <p>成長期のみなさんが健康で元気に毎日 をすごせるように、おいしくて栄養バラ ンスがよい献立をつくっています！</p>	9(水) お祝いメニュー♪入学・進級おめでとう☆	10(木) 汁物は具もしっかりすすって配膳してね♪	11(金) 必要な量をしっかり配膳できているかな？	
		<p>E 565 P 22.5 F 15.6 E 660 P 26 F 17</p>	<p>E 552 P 25.5 F 16.6 E 628 P 29.5 F 18.2</p>	<p>E 550 P 27 F 20.4 E 640 P 31.3 F 23.2</p>	
こ ん だ て	14(月) 3300人分の給食を18名で作っているよ☆	15(火) 給食準備の身なりは整っているかお互いに確認しよう	16(水) 豆ってどんな栄養があるんだろう？	17(木) 毎月第3木曜日は琉球料理の日ですよ☆	18(金) 明日、19日は食育の日！県産食材いくつあるかな
	<p>E 685 P 22.7 F 18 E 778 P 25.7 F 19.6</p>	<p>E 522 P 21.1 F 14.4 E 617 P 24.3 F 15.8</p>	<p>E 600 P 23.5 F 22.3 E 710 P 27.5 F 25.3</p>	<p>E 605 P 29.9 F 19.2 E 730 P 35.8 F 22.5</p>	<p>E 594 P 22.9 F 16.1 E 707 P 26.1 F 17.9</p>
こ ん だ て	21(月) 食器がきれいに返ってくるとうれいな♪	22(火) しっかりよく噛んで食べましょう	23(水) 豚レバーで鉄分をとろう	24(木) 牛乳は手軽にとれる栄養満点ドリンク♪	25(金) パンウースーってなんだろう
	<p>E 561 P 18.2 F 17 E 672 P 21.1 F 19.2</p>	<p>E 603 P 23.9 F 22.8 E 717 P 28.3 F 27.5</p>	<p>E 533 P 22.6 F 15.6 E 633 P 25.8 F 17.3</p>	<p>E 549 P 22.4 F 12.3 E 644 P 25.7 F 13.2</p>	<p>E 656 P 27.1 F 20.5 E 782 P 31.6 F 23.2</p>
こ ん だ て	28(金) カルシウムを意識して積極的にとりましょう	29(火) 昭和の日	30(水) 苦手なものも一口はチャレンジしてみよう	<p>「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！</p> <p>食べ残したものはルールにそって戻す</p> <p>食器に食べ残しはついていないかな？</p> <p>おきをそろえてやさしく返す</p>	
	<p>E 613 P 31.6 F 22.1 E 698 P 35.4 F 25.1</p>	<p>E 532 P 26.8 F 16.2 E 602 P 30.4 F 17.7</p>			