

○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。

～誤飲などの事故防止のために～



★ご家庭におかれましても、
「よくかんで食べる」ご指導を
ぜひともお願いいたします★

学校給食では、子どもたちのために栄養や味はもとより、食材の形や大きさ、歯ごたえ、あらゆる面に気を配り、給食を作っています。誤って飲み込んでしまうことのないよう、給食時間中はじゃれ合ったりふざけたりせず、よくかんで気を付けて食べるようにしましょう。

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) 進 お学 祝・ い進 献級 立 	牛乳	牛乳				小学1年
	くろまいごはん		こめ、黒米			
	イナムドゥチ	ぶたにく、白かまぼこ、みそ(大豆)		こんにゃく、しいたけ、だいこん	かつおぶし、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	せんぎりイリチー	こんぶ、ぶたにく、油揚げ(大豆)	さとう、大豆油	きりぼしだいこん、こんにゃく、にんじん	しょうゆ、みりん、酒、しお、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	おいわいゼリー		さくらジュレ			
10日 (木)	牛乳	牛乳				小学1年
	ごはん		こめ			
	えのきと とうふのスープ	とりにく、とうふ(大豆)	ごま油(ごま)	えのきたけ、はくさい、にんじん、長ねぎ	しょうゆ、しお、こしょう、チキンフィヨン(鶏肉)、かつおぶし、だしこんぶ	
	ピピンバ(にくみそ)	ぎゅうにく、ぶたにく、だいず、みそ(大豆)	さとう、大豆油、ごま油(ごま)	たけのこ、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、みりん、トウバンジャン(大豆)	
	ピピンバ(ナムル)		ごま	もやし、だいこん、こまつな、にんじん	しょうゆ	
11日 (金)	牛乳	牛乳				小学1年
	ごはん		こめ			
	ぐだくさんみそしる	とうふ(大豆)、みそ(大豆)		たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	かつおぶし	
	なのはなのごまあえ		ごま、ねりごま(ごま)、さとう	なのはな、キャベツ、もやし、コーン	しょうゆ、しお	
	ちくわのいそべあげ (小麦:×)	★ちくわの磯辺天ぷら(小麦・大豆)	大豆油			揚げ油 1回目 使用

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
14日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	ポークカレー (小麦：○)	ぶたにく、ぶたレバー、白 花豆、白いんげん豆	じゃがいも、★小麦粉、米 サラダ油、大豆油、さとう	にんじん、たまねぎ、グリ ンピース、にんにく、しょ うが、りんご、ブルー	カレー粉、★カレールウ(小 麦・牛肉・鶏肉・大豆)、ウ スターソース、チャツネ(り んご)、しお、しょうゆ、チ キンブイオン(鶏肉)	
	ブロッコリーサラダ (小1のみ) おいおいゼリー		ごま、さとう、ごま油(ごま)	ブロッコリー、カリフラ ワー、にんじん、きゅう り、コーン	しょうゆ、酢	
15日 (火)	牛乳	牛乳				
	えだまめおこわ	とりにく、油揚げ(大豆)	こめ、もち米、大豆油	えだまめ(大豆)、しめじ、に んじん、たけのこ	しょうゆ、しお、かつおぶ し、チキンブイオン(鶏肉)	
	こんにゃくの きんぴらいため	ぶたにく、チキアギ(大豆)、 糸けすり	ごま、大豆油、さとう、ご ま油(ごま)	こんにゃく、にんじん、れ んこん、ピーマン	酒、しお、しょうゆ、みり ん	
さばのうめみそやき	さば、みそ(大豆)	さとう	梅肉(りんご)	みりん、酒		
16日 (水)	牛乳	牛乳				
	なかよしパン (小麦・乳：×)		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	むぎのポタージュ (小麦：○)	とりにく、無添加ベーコン (豚肉)	おおむぎ、★小麦粉、米サ ラダ油、大豆油	にんにく、にんじん、たま ねぎ、セロリ、パセリ、 コーン	★乳なしホワイトルウ(小 麦・豚肉)、チキンブイオン (鶏肉)、しお、こしょう	
	チキンのハーブやき	とりにく	ドレッシング	にんにく、バジル	しお、こしょう	
カラフルサラダ		ノンエッグマヨネーズ(大 豆)、さとう	だいこん、きゅうり、赤 ピーマン、黄ピーマン、え だまめ(大豆)、シークワー サー	マスタード、酢		
17日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	クーリジシ (卵：○)	★たまご、ぶたにく、白か まぼこ		しいたけ、とうがん、きく らげ、ねぎ、こんにゃく	しょうゆ、しお、酒、かつ おぶし、ポークブイオン(鶏 肉・豚肉)	
	パパイヤイリチー	チキアギ(大豆)	大豆油	パパイヤ、だいこん、にん じん、にら	しお、しょうゆ、みりん、 かつおぶし	
だいずのこくとうがらめ	だいず	さとう、こくとう				
18日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	みそけんちんじる	とうふ(大豆)、油揚げ(大 豆)、みそ(大豆)		ごぼう、にんじん、だいこ ん、こんにゃく	かつおぶし	
	れんこんのごまあえ	ツナ、ひじき	ごま、さとう、ごま油(ごま)	れんこん、ブロッコリー、 にんじん、きゅうり、コー ン	酢、しょうゆ、しお	
ささみカツ (小麦：×)	★ささみカツ(小麦・鶏肉・ 大豆)	大豆油				
21日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	マーボーだいこん	ぶたにく、ぶたレバー、と うふ(大豆)、だいず、赤だし (大豆・鶏肉)	でん粉、大豆油、ごま油(ご ま)	だいこん、にんじん、たま ねぎ、にら、しいたけ、た けのこ、にんにく、しょう が	テンメンジャン(小麦・大 豆・ごま)、トウバンジャン (大豆)、ポークブイオン(鶏 肉・豚肉)、ケチャップ	
はるさめサラダ	とりにく	はるさめ、ごま、ごま油(ご ま)、さとう	きゅうり、もやし、にんじ ん	しょうゆ、酢、しお		

揚げ油
2回目
使用



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
22日 (火)	牛乳	牛乳				
	やきうどん (小麦：○)	ぶたにく、糸けすり	★うどん(小麦)、大豆油	にんじん、たまねぎ、はくさい、にら、しいたけ	ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)、しょうゆ、酒、みりん、しお	
	ごぼうのごまサラダ		ごま、ドレッシング(ごま)、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、さとう	ごぼう、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン	しお、こしょう、しょうゆ	
	しろみざかなフライ (小麦：×)	★白身魚フライ(小麦・大豆)	大豆油			揚げ油 3回目 使用
23日 (水)	牛乳	牛乳				
	ゆかりごはん		こめ	ゆかり		
	わかめととうふのみそしる	とうふ(大豆)、わかめ、油揚げ(大豆)、みそ(大豆)		だいこん、えのきたけ、長ねぎ	かつおぶし	
	ごもくに	ぶたにく、だいず、ちくわ、こんぶ	さとう、大豆油	こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、えだまめ(大豆)、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、かつおぶし	
	りんご			りんご		
24日 (木)	牛乳	牛乳				
	チキンライス	とりにく	こめ、大豆油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、ピーマン	酒、みりん、しょうゆ、しお、ケチャップ、チキンフィヨン(鶏肉)	
	アーモンドとまめのサラダ	ひよこまめ	アーモンド、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、さとう	ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン、バジル	しょうゆ、酢	
	オムレツ (卵：×)	★オムレツ(卵・小麦・大豆)				
25日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	ほそきりすましじる	とりにく		ごぼう、たけのこ、にんじん、だいこん、長ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、みりん、しお、かつおぶし、だしこんぶ	
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく、チキアギ(大豆)、糸けすり	さとう、大豆油、でん粉、ごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、赤ピーマン、にんにく	しょうゆ、みりん、酒、しお	
28日 (月)	牛乳	牛乳				
	アーサのたきこみごはん	アーサ、白かまぼこ、ぶたにく、だいず(大豆)	こめ、ごま、大豆油	ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、しお、チキンフィヨン(鶏肉)、かつおぶし	嘉数小 普天間第二小
	やさいチャンプルー	厚揚げ(大豆)、ツナ、糸けすり	大豆油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし	しょうゆ、しお	
	さかなのしおこうじやき	さば			塩こうじ	
30日 (水)	牛乳	牛乳				
	こくとうパン (小麦・乳：×)		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	コンソメスープ	無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも、大豆油	にんじん、たまねぎ、しめじ	白ワイン、しお、こしょう、チキンフィヨン(鶏肉)	
	カントリーいため	ぶたにく	大豆油	ピーマン、たまねぎ、にんじん、パパイヤ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、しお	
	フルーツポンチゼリー		カクテルゼリー(大豆、もも、りんご)	みかん、パイン、もも		

4月 給食配膳図

協力して給食の準備や片付けをしよう

学校給食の栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学校	850 kcal	21.1~22.5g	14.4~21.6g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g



《食器のしゅるい》 ※はいぜん図を見てもりつけましょう。

おおざら こざら どんぶり

ごはんわん しるわん

はいぜん図は、【こんだて名】や【食器の置き方】がわかるようにしています。毎日見るようにしましょう。



～給食のあとかたづけのお願い～

食べ終わったら、ゴムベラを使って、お皿についているほくを壁って、ごはんとお汁を落としましょう。もし、ゴムベラを使わずに片付けてしまうと、ゆかに給食の汁がこぼれたり、ごはんつぶなどの食材が落ちない場合があります。ご協力、よろしくおねがいします。

今年度から、配膳図にエネルギー・栄養価を入れています。

E: エネルギー
P: タンパク質
F: 脂質

<p>こんだて</p> <p>みんなでじゅんぴ</p>	<p>8(火) 小・中学校始業式 中学校入学式</p> <p>始業式 入学式</p>	<p>9(水) 新しい学級で、初めての給食時間♪</p> <p>しんきゅうおいわい こんだて</p> <p>おいわいゼリー せんざりイリチー 牛乳</p> <p>くろまいごはん イナムドッチ</p>	<p>10(木) ビビンバはこの国の料理?</p> <p>ビビンバ (ごはん、にくみそ、ナムル)</p> <p>えのきととうふのスープ 牛乳</p>	<p>11(金) 菜の花ってどんな栄養があるのかな?</p> <p>なのはなのごまあえ ちくわのいそべあげ 牛乳</p> <p>ごはん ぐたくさんみそしる</p>
<p>14(月) 1ねんせい にゅうがく おめでとうございます☆</p> <p>しょうがっこう1ねんせい きゅうしゅくスタート</p> <p>おいわいゼリー ブロccoliーサラダ 牛乳</p> <p>ごはん ポークカレー</p>	<p>15(火) いろいろが鮮やかメニュー 何色あるかな?</p> <p>さばのうめみそやき 牛乳</p> <p>えだまめおこわ こんにゃくのきんぴらいため</p>	<p>16(水) なかよしパンのようにみんな仲良く食べよう♪</p> <p>カラフルサラダ チキンのハーブやき 牛乳</p> <p>なかよしパン むぎのポタージュ</p>	<p>17(木) 毎月第三木曜日は琉球料理の日☆</p> <p>りゅうきゅうりょうりのひ こんだて</p> <p>だいずのこくとうがらめ パバイイリチー 牛乳</p> <p>ごはん クーリジシ</p>	<p>18(金) しっかり噛んで、歯を強くしよう♪</p> <p>よいはのひ こんだて</p> <p>れんこんのごまあえ ささみカツ 牛乳</p> <p>ごはん みそけんちんじる</p>
<p>21(月) 「春雨」の名前の由来ってなんだろう?</p> <p>はるさめサラダ 牛乳</p> <p>ごはん マーボーだいこん</p>	<p>22(火) ごぼうの食物繊維でおなかのお掃除</p> <p>しろみざかなフライ 牛乳</p> <p>やきうどん ごぼうのごまサラダ</p>	<p>23(水) ゆかりごはんで春らしく♪</p> <p>りんご ごもくに 牛乳</p> <p>ゆかりごはん わかめととうふのみそしる</p>	<p>24(木) 今日の献立は、オムライスにもなる!?</p> <p>オムレツ 牛乳</p> <p>チキンライス アーモンドとまめのサラダ</p>	<p>25(金) 豚肉のタンパク質とビタミンB1で力をつけよう</p> <p>ぶたにくのしょうがいため 牛乳</p> <p>ごはん ほそきりすましじる</p>
<p>28(月) 今が旬のアーサは栄養たっぷり☆</p> <p>さかなのしおこうじやき 牛乳</p> <p>アーサのたきごみごはん やさいチャンプルー</p>	<p>29(火) 昭和の日</p>	<p>30(水) みんなが好きなデザートで4月最終日</p> <p>フルーツポンチゼリー 牛乳</p> <p>こくとうパン カントリーいため コンソメスープ</p>	<p>給食はじまるよ!</p> <p>てあらい みじたく はいぜん あとかたづけ</p>	
<p>小学校 E: 762 P: 17.6 F: 35.8</p> <p>中学校 E: 904 P: 20.1 F: 41.4</p>	<p>小学校 E: 641 P: 28.4 F: 29.7</p> <p>中学校 E: 838 P: 43.3 F: 42.5</p>	<p>小学校 E: 634 P: 25.7 F: 30.4</p> <p>中学校 E: 874 P: 39.2 F: 42.7</p>	<p>小学校 E: 599 P: 22.8 F: 19.6</p> <p>中学校 E: 715 P: 26.2 F: 22.1</p>	<p>小学校 E: 586 P: 23.9 F: 16.2</p> <p>中学校 E: 714 P: 29.2 F: 18.2</p>
<p>小学校 E: 606 P: 23.4 F: 19</p> <p>中学校 E: 719 P: 27.4 F: 21.5</p>	<p>小学校 E: 497 P: 15.5 F: 29</p> <p>中学校 E: 613 P: 19.7 F: 36</p>	<p>小学校 E: 591 P: 22.2 F: 18.9</p> <p>中学校 E: 699 P: 25.4 F: 20.9</p>	<p>小学校 E: 572 P: 20.5 F: 21.8</p> <p>中学校 E: 665 P: 23.5 F: 24.9</p>	<p>小学校 E: 653 P: 21.9 F: 28.7</p> <p>中学校 E: 773 P: 25.1 F: 32.8</p>
<p>小学校 E: 686 P: 29.3 F: 32.8</p> <p>中学校 E: 800 P: 34.7 F: 38.2</p>		<p>小学校 E: 611 P: 21.1 F: 20.2</p> <p>中学校 E: 701 P: 23.7 F: 22.6</p>		