

○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。


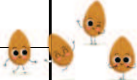



※ 宜野湾市立学校給食センターのアレルギー除去対応食材は★マークで表示しており、給食センターでの対応は次の通りです。





(○) …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。

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) 進級 進学 祝い 献立	牛乳	牛乳				小1欠食 
	くろまいごはん		こめ、黒米			
	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	花かつお、しょうゆ、シママース、豚ガラ(豚肉)	
	クープイリチー	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、こんぶ	三温糖、大豆油	きりぼしだいこん、こんにゃく	みりん、しょうゆ、シママース、花かつお、豚ガラ(豚肉)	
	おいわいゼリー		さくらゼリー			
10日 (金) とう が ん の 日	牛乳	牛乳				小1欠食 
	ごはん		こめ			
	こんさいごまみそしる	とりにく、とうふ(大豆)、みそ(大豆)	じゃがいも、ごま	だいこん、にんじん、しょうが	花かつお	
	とうがんのそぼろに	あつあげ(大豆)、ぶたにく、大豆たんぱく	三温糖、かたくりこ、大豆油	とうがん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えだまめ(大豆)、びっくりジャンポインゲン、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、シママース、花かつお	
	きよみみかん			きよみみかん		
13日 (月)	牛乳	牛乳				小1欠食
	とりごぼうごはん	とりにく、あぶらあげ(大豆)	こめ、麦、カルシウム米、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	
	はるキャベツのごまあえ	とりにく	ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	キャベツ、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢	
	サバのてりやき	さば	三温糖	しょうが	酒、みりん、しょうゆ	

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 (火)	牛乳	牛乳				小1欠食 
	ごはん		こめ			
	スンドゥブチゲ	とうふ(大豆)、とりにく、みそ(大豆)	大豆油、ごま油(ごま・大豆)	はくさい、にんじん、白菜キムチ(大豆)、にら	ｶﾞﾗｰﾌﾞ(鶏肉)、酒、ﾄｯﾊﾟﾝｼﾞﾂﾂ(大豆)	
	ブルコギ	ぶたにく	はるさめ、三温糖、ごま油(ごま・大豆)、ごま、かたくりこ、大豆油	にんにく、たまねぎ、にんじん、にんにくの芽、びっくりジャンボインゲン、もやし、ピーマン、赤パプリカ	酒、しょうゆ、みりん、オイスターソース、ﾄｯﾊﾟﾝｼﾞﾂﾂ(大豆)	
	りんご			りんご		
15日 (水)	牛乳	牛乳				小1欠食 
	コッペパン(乳×)		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	チキンヌードルスープ	とりにく	スパゲッティー(小麦)	にんじん、たまねぎ、えのぎ、こまつな、塩セロリ、長ねぎ	鶏ガラ(鶏肉)、ｶﾞﾗｰﾌﾞ(鶏肉)、しょうゆ、シママース、こしょう、ローレル	
	チリコンカン	ぎゅうにく、ぶたにく、無塩漬ウインナー(豚肉)、豚しゃぶ、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、ﾃﾞｼﾞﾀﾞﾝｽ(小麦・鶏肉)、シママース、ﾎｰｶﾞﾗｰﾌﾞ(豚肉・鶏肉)	
	アーモンド		アーモンド、植物油脂		食塩	
16日 (木) 琉球料理の日	牛乳	牛乳				小1欠食 
	むぎごはん		こめ、麦			
	シカムドゥチ	ぶたにく、かまぼこ(大豆)		とうがん、こんにゃく、しいたけ、しょうが	しょうゆ、シママース、花かつお、ﾎｰｶﾞﾗｰﾌﾞ(豚肉・鶏肉)	
	マーミナーチャンプルー	ぶたにく、あつあげ(大豆)、かつおぶし	大豆油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら	しょうゆ、シママース、こしょう	
	アンドンスープ	ぶたにく、かつおぶし、みそ(大豆)	三温糖、ごま、大豆油	しょうが	みりん	
17日 (金) 食育の日	牛乳	牛乳				小1欠食 食育の日の献立は 県産食材をいろいろ つかってるよ!  今が旬! 
	むぎごはん		こめ、麦			
	けんさんやさいとたまごのみそしる(卵○)	とうふ(大豆)、★卵、みそ(大豆)		えのぎ、キャベツ、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、えだまめ(大豆)、びっくりジャンボインゲン、コーン、にんにく、しょうが	ﾄｯﾊﾟﾝｼﾞﾂﾂ、酒、みりん、しょうゆ、シママース、ﾎｰｶﾞﾗｰﾌﾞ(豚肉・鶏肉)	
	だいのこくとうがらめ	大豆	黒糖、三温糖			

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
20日 (月) 小 給 食 ス タ ー ト	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	チキンカレー	とりにく	じゃがいも、大豆油、小麦粉、三温糖	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、びっくりジャンボインゲン、ピーマン、トマト、しょうが、にんにく	加-ゆ(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、オリーブオイル(鶏肉)	
	だいこんサラダ	ひじき、ツナフレーク(大豆)	三温糖、ドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン)	だいこん、きゅうり、にんじん、コーン、シークォーサー果汁	しょうゆ、酢、シママース	
	おいおいゼリー(小1のみ)		さくらゼリー			
21日 (火)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	あさりとピー豆のバジルスープ	あさり、ふたにく、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	じゃがいも	だいこん、バジル	鶏ガラ(鶏肉)、オリーブオイル(鶏肉)、しょうゆ、シママース、こしょう	
	タコライス(ミート)	ぎゅうにく、ふたにく、豚レバー、大豆たんぱく、大豆	三温糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト	酒、チリパウダー、パプリカパウダー、トマトケチャップ、赤ワイン、チリソース、トマトソース(大豆)、ウスターソース、シママース	
	// (やさい)			キャベツ、きゅうり		鉄分補給!! 
	スライスチーズ(乳 X)	★チーズ(乳)				あさり 
22日 (水)	牛乳	牛乳				
	スパゲティナポリタン	無塩漬ウインナー(豚肉)、ふたにく	スパゲティ(小麦)、オリーブ油、三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく	トマトケチャップ、トマトピューレ、赤ワイン、シママース、こしょう、ウスターソース、オリーブオイル(豚肉・鶏肉)	
	ブロッコリーサラダ		アーモンド、オリーブ油、三温糖	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん、コーン、えだまめ(大豆)	酢、しょうゆ、マスタード	
	やさいコロッケ		コロッケ(小麦・大豆)、大豆油			
23日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	すいぎょうざスープ		すいぎょうざ(小麦・こま・大豆・鶏肉・豚肉)、ごま油(ごま・大豆)	チンゲンサイ、にんじん、たけのこ	オリーブオイル(鶏肉)、花かつお、しょうゆ、シママース、こしょう	
	あつあげのちゅうかいため	あつあげ(大豆)、ふたにく	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、はくさい、たけのこ、ごまつな、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、オリーブオイル(豚肉・鶏肉)	
24日 (金)	牛乳	牛乳				宜野湾小
	クープシューシー	ふたにく、大豆、かまぼこ(大豆)、こんぶ	こめ、麦、カルシウム米、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、オリーブオイル(豚肉・鶏肉)、花かつお	「デークニ」は「だいこん」 
	デークニープシー	とりにく、あつあげ(大豆)、みそ(大豆)	大豆油、三温糖	だいこん、にんじん、からしな	花かつお、みりん	
	ハサのうっちゃんあげ	ハサ	小麦粉、かたくりこ、大豆油		シママース、こしょう、ターメリック、ガーリックパウダー	

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
27日 (月)	牛乳	牛乳				豚レバー!!  豚レバーを せんじて(に出して) 飲む汁は栄養満点! カルシウムたっぷり!  
	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	
	いかときゅうりのウサチ	いか、茎わかめ、こんぶ、つのまた、キリンサイ、わかめ	ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	きゅうり、きりぼしだいこん、シークワーサー果汁	しょうゆ、酢、ノオイルド レッソグ	
	こいわしのからあげ	こいわし	かたくりこ、小麦粉、大豆油		シママース	
ヨーグルト(乳 ×)	★ヨーグルト(乳・セラチン)					
28日 (火)	牛乳	牛乳				長田小  食物繊維の多い、まめやごま、アーモンドなどをたっぷり使っているよ! 
	コッペパン(乳 ×)		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	クラムチャウダー(乳 ○)	あさり、ぶたにく、★脱脂粉乳(乳)	じゃがいも、小麦粉、大豆油	たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム	白ワイン、シママース、こしょう、ガスープ(鶏肉)	
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	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	
ミートボール	ミートボール(大豆・鶏肉・豚肉)					
30日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	たまごとトマトのちゅうかスープ(卵 ○)	とりにく、★卵	ごま油(ごま・大豆)、かたくりこ	トマト、しいたけ、えのき	酒、シママース、こしょう、しょうゆ、鶏ガラ(鶏肉)、ガスープ(鶏肉)	
マーボーはるさめ	あつあげ(大豆)、ぶたにく、豚レバー、大豆たんぱく、大豆、みそ(大豆)	はるさめ、大豆油、かたくりこ、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	ウーシパウダー、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな、しいたけ、きくらげ	ホーカガスープ(豚肉・鶏肉)、テンメツヤ(小麦・大豆・ごま)、トウモロコシ、トマトケチャップ、しょうゆ、シママース		

4月 の給食配ぜん図

★こんだてやたべものなまえをしよう★



かみかみメニューのマークだよ！

学校給食の栄養基準量	ヒヨコ料理 小学生 830 kcal 中学生 830 kcal	ドーナツ料理 211~325 kcal 27.0~41.5 kcal	F-脂質 14.4~21.6 kcal 18.4~27.7 kcal
------------	---------------------------------------	--	--

098-898-4541

学校給食の目標

健康的な体づくり 食生活のお手本に 助け合って仲良く食べる 自然の恵みに感謝する 働く人々に感謝して食べる 地域の食を知り 未来に伝える 食を通して社会の 仕組みを知る

給食がはじまります **きゅうしょくはたのしいよ!**

おいおいゼリー まだ食べたことない みんなでじゅんぴ みんなで食べる

9(木) 進学・進級おめでとう!! 今日はお祝い膳だよ! 10(金) 今日は冬瓜の日! 水分補給にもぴったり♪

おいおいゼリー	牛乳	きよみみかん	牛乳
クープイリチー		とうがんのそばろに	
くるまいごはん	なかみじる	ごはん	こんさいごまみそしる
E 541 P 21.5 F 14.1		E 557 P 21.5 F 15.4	
E 635 P 24.4 F 15.5		E 657 P 24.7 F 17.1	

13(月) 春キャベツは甘くてあえ物にぴったり♡ 14(火) 今日はどの国の料理かな?? 15(水) よくかむとどんな良いことがあるかな?? 16(木) 毎月第三木曜日は琉球料理の日 17(金) 食育の日で地産地消メニュー(良い歯の日&もずくの日)

はるキャベツのごまあえ	牛乳	りんご	牛乳	アーモンド	牛乳	アンダンスー	牛乳	だいずのこくとうがらめ	牛乳
とりごぼうごはん	サバのてりやき	ブルコギ	ごはん	チリコンカン	コッペパン	マーミナーチャンプルー	もずくどん	けんさんやさいとたまごのみそしる	
E 556 P 28.5 F 21.2		E 540 P 22 F 12.6		E 629 P 30.5 F 24		E 580 P 22.9 F 18.9		E 621 P 25.6 F 18.3	
E 650 P 33.4 F 24.1		E 632 P 25.3 F 13.7		E 706 P 34.5 F 26		E 691 P 26.3 F 21.2		E 741 P 29.7 F 20.6	

20(月) 小学1年生給食スタート! 楽しい給食時間にしよう♪ 21(火) 大人気のタコライス! なんと肉より〇が多い!? 22(水) 献立や食べ物の名前を知らう! 23(木) 積極的に食べよう、豆製品!! 24(金) うっちゃんの香りがするかな??

おいおいゼリー (小1のみ)	牛乳	スライスチーズ	牛乳	やさいコロッケ	牛乳	あつあげのちゅうかいため	牛乳	デークニブシー	牛乳
だいこんサラダ	むぎごはん	タコライス (むぎごはん)	あさりとビーンズのバジルスープ	ブロッコリーサラダ	スパゲティナポリタン	ごはん	すいぎょうざスープ	パサのうっちゃんあげ	クープジュシー
E 621 P 21.2 F 16.4		E 679 P 30.8 F 22.9		E 575 P 20.1 F 22.2		E 579 P 21.6 F 16.7		E 617 P 30.3 F 23.9	
E 738 P 24.5 F 18.3		E 802 P 35.3 F 25.3		E 690 P 23.1 F 26.8		E 685 P 25 F 18.7		E 742 P 37.9 F 29.4	

27(月) 頭からしっぽまで食べてカルシウムたっぷり♪ 28(火) 生活リズムをととのえよう! 29(水) 昭和の日 30(木) 今日は宜野湾産のトマトを使ったスープだよ

ヨーグルト	牛乳	ミートボール	牛乳	マーボーはるさめ	牛乳	ごはん	たまごとトマトのちゅうかスープ	集めながら食べよう!
いかときゅうりのウサチ	こいわしのからあげ	ピーンズサラダ	コッペパン	クラムチャウダー				ごはんつぶ あつまれ!! たべやすくなるよ
E 617 P 31.2 F 16.2		E 635 P 25.7 F 24.3		E 583 P 25.7 F 19.5				ころも おちやんも ピカピカ
E 727 P 35.6 F 18		E 718 P 28.6 F 27.2		E 709 P 31.9 F 22.5				