

○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。

ごいん じこほうし
～誤飲などの事故防止のために～

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。**



- ①よくかんでたべよう
- ②しょくじちゅうのマナーをまもろう
(あるきたべ・おどろかす・まめなどをなげてくちにのけるなどをしてはいけない)




★ご家庭におかれましても、「よくかんで食べる」お声かけをお願いいたします★

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 お学 祝・ い進 献級 立	牛乳	牛乳				小学校1年
	くろまいごはん		こめ、黒米			
	イナムドッチ	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)	
	クープイリチー	こんぶ、ぶたにく、チキアギ(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、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)、しお、かつおぶし	
	おいわいゼリー		さくらゼリー			
10日 (金)	牛乳	牛乳				小学校1年
	やきうどん 【小麦：○】	ぶたにく、糸けずり	★うどん(小麦)、大豆油	にんじん、たまねぎ、はくさい、にら、きくらげ、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	
	きりぼしだいこんのあえもの	とりにく	ドレッシング(ごま)、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、だいこん、こまつな	しょうゆ	
	ちくわのいそべてんぶら 【小麦：×】	★ちくわの磯辺天ぶら(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
13日 (月)	牛乳	牛乳				小学校1年
	ごはん		こめ			
	はくさいのスープ	とりにく、あさり	でん粉	はくさい、ピックリジャンポ、にんじん、えのきたけ、しょうが	酒、チキンブイヨン(鶏肉)、かつおぶし、しお、こしょう、しょうゆ	
	マーボーどうぶどん(ぐ)	とうふ(大豆)、ぶたにく、ぶたしバー、だいず、みそ(大豆)	さとう、でん粉、大豆油、ごま油(ごま)	にんじん、たまねぎ、たけのこ、にら、きくらげ、しいたけ、にんにく、しょうが、ウージパウダー	甜麺醤(小麦・大豆・ごま)、しょうゆ、しお、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、トウバンジャン(大豆)	
	だいずのこくとうがらめ	だいず	さとう、こくとう			
14日 (火)	牛乳	牛乳				小学校1年
	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、麦、ごま、大豆油	にんじん、しいたけ、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、しお、チキンブイヨン(鶏肉)、かつおぶし	
	パパイヤいため	チキアギ(大豆)、ツナ、糸けすり	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	
	かぼちゃとさつまいものコロッケ【小麦：×】		★かぼちゃとさつまいものコロッケ(小麦・豚肉・大豆)、大豆油			揚げ油 2回目 使用
15日 (水)	牛乳	牛乳				小学校1年
	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)、白いんげん豆	押麦、★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、マッシュルーム、パセリ、コーン、ウージパウダー	★乳なしホワイトルウ(小麦・豚肉)、チキンブイヨン(鶏肉)、しお、こしょう	
	ツナサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、さとう	キャベツ、コーン、にんじん、きゅうり	酢	
	ヨーグルト【乳：×】	★ヤクルト元気ヨーグルト(乳・ゼラチン)				
16日 (木)	牛乳	牛乳				小学校1年
	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、だいこん、きくらげ、ねぎ、こんにゃく	しょうゆ、しお、酒、かつおぶし、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	タマナーちゃんぷるー	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、こまつな、にんにく	しょうゆ、しお、こしょう	
	ひじきのつくだに	ひじき、糸けすり、しらす	さとう、水あめ、ごま	しそ	みりん、しょうゆ	
17日 (金)	牛乳	牛乳				小学校1年
	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、しめじ、こんにゃく	かつおぶし	
	かみかみバーグ【小麦：×】	★国産鶏肉のかみかみバーグ(小麦・大豆・鶏肉・ごま)				
	ポテトサラダ	ツナ	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、さとう	コーン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピクルス	しお、こしょう	

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
20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、 ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	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、にん じん、ブロッコリー、えだ まめ(大豆)、コーン、シー クワサー	酢、マスタード	
 おいおいゼリー(小 学校1年生のみ)			さくらゼリー			
21日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	もずくどん(ぐ)	もずく、ぶたにく	さとう、でん粉、大豆油	にんじん、たまねぎ、赤 ピーマン、コーン、にんに く、しょうが、ウーヅパウ ダー	しょうゆ、みりん、酒、し お、ポークフィヨン(鶏肉・ 豚肉)	
	はるやさいのみそしる	豆腐(大豆)、みそ(大豆)		キャベツ、ビックリジャン ポいんげん、えのきたけ、 たまねぎ、こんにゃく、に んじん	かつおぶし	
いものあまがらめ		中華ポテト				
22日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン(スライス) 【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)	
	チリコンカン 【小麦：○】	レッドキドニー、ぎゅうに く、ぶたにく、だいず(大 豆)、無塩せきウィンナー (豚肉)	さとう、大豆油	たまねぎ、にんじん、にん にく、トマト	トマトソース(大豆)、チリパ ウダー、ケチャップ、★デ ミグラスソース(小麦・鶏 肉)、ウスターソース、しお	
きよみオレンジ			きよみオレンジ			
23日 (木)	牛乳	牛乳				
	まぐろのクファ シューシー	まぐろ、油揚げ(大豆)、白か まぼこ	こめ、さとう、大豆油	しょうが、にんじん、しい たけ、ねぎ、ウーヅパウ ダー	しょうゆ、みりん、しお、 酒、かつおぶし、ポークフ イヨン(鶏肉・豚肉)	
	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、だい こん、コーン	しょうゆ、しお	
うむくじアンダギー		うむくじ天ぷら、大豆油				
24日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			はごろも小 普天間第二小
	だいこんのちゅうかに	とうふ(大豆)、ぶたにく、ぶ たレバー	大豆油、ごま油(ごま)、さと う、でん粉	だいこん、にんじん、たま ねぎ、長ねぎ、にら、しょ うが、にんにく、きくらげ	しょうゆ、ポークフィヨン (鶏肉・豚肉)、オイスター ソース(大豆)、七味唐辛子 (ごま)、しお	
はるさめサラダ	糸かまぼこ、しらす、わか め	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		

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				
	パエリア	無添加ベーコン(豚肉)、とり にく	こめ、麦、米サラダ油	にんにく、にんじん、たま ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、赤ピーマン、パ セリ	白ワイン、しお、しょう ゆ、チキンブイヨン(鶏肉)、 ターメリックパウダー、カ レー粉	
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、 赤いんげん豆、とりにく	ドレッシング	えだまめ(大豆)、カリフラ ワー、コーン、だいこん		
	トマトオムレツ 【卵：×】	★トマトミートオムレツ (卵・大豆・鶏肉)				
28日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			嘉数小
	あさりのみそしる	わかめ、あさり、油揚げ(大 豆)、みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、長 ねぎ	酒、かつおぶし	
	グルクンの シークワサーソー スかけ	グルクン	でん粉、大豆油、さとう	シークワサー	しお、こしょう、 しょうゆ、酢	揚げ油 3回目使用
れんこんとちくわの いためもの	ちくわ	ごま、さとう、大豆油、ご ま油(ごま)	ごぼう、れんこん、にんじ ん、ビックリジャンボいん げん、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、と うがらし		
30日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	えのきたけととうふ のスープ	とりにく、豆腐(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、チキンブイヨン(鶏肉)、 かつおぶし	
	にくそぼろどん(ぐ)	とりにく、ぶたにく、たい す	さとう、大豆油、でん粉	たまねぎ、にんじん、えだ まめ(大豆)、コーン、こん にゃく、にんにく、しょう が、ウージパウダー	酒、しょうゆ、みりん、し お、チキンブイヨン(鶏肉)	
ひゅうがなつ			ひゅうがなつ			

4月 の給食配ぜん図

☆☆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	小学生 830 kcal	小学生 211~229	小学生 144~214	小学生 18.4~27.6
------------	-----------------	----------------	----------------	------------------

098-897-8560

《食器のしゅらい》
※はいぜん図を見て
もりつけましょう。

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。

たべやすくなるよ
こころもおちやんち
ピカピカ

～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、お皿についているごはんつぶやおかずの汁などをきちんと落としましょう。もし、ゴムベラを使わないで片づけてしまうと、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。

へくを使って
じょうずにおとしてね♪

8(水) 小・中学校始業式 中学校入学式

9(木) 新しい学級で、初めての給食時間♪

しんきゅうおいおい こんだて

E	551	P	24.1	F	10.9
E	645	P	28.1	F	11.5

10(金) 実はうどんのはじまりは中国?

E	414	P	19	F	19.2
E	493	P	22.4	F	22.8

13(月) 大豆は栄養たっぷり♪

E	638	P	31.4	F	19
E	760	P	36.8	F	21.4

14(火) 沖縄の春の食材「アーサ」の炊き込みごはんだよ☆

E	561	P	23.9	F	16.1
E	629	P	27.2	F	17.2

15(水) なかよしパンのようにみんな仲良く食べよう♪

E	612	P	24.9	F	23.8
E	746	P	29.6	F	27.5

16(木) 毎月第三木曜日は琉球料理の日☆

(ごはんにのせてたべね)

E	525	P	24.5	F	13.3
E	624	P	28.5	F	14.5

17(金) しっかり噛んで、歯を強くしよう♪

よいほのひ(4月18日) こんだて

E	583	P	23.7	F	16.8
E	713	P	28.7	F	19.6

20(月) 1ねんせい にゅうがく おめでとうございます☆

しょうがっこう1ねんせい きゅうしゅくスタート

E	684	P	21.1	F	21.8
E	776	P	24.7	F	25.1

21(火) 第3日曜日はずくの日でした♪

E	587	P	20.8	F	16.5
E	686	P	23.6	F	17.5

22(水) 今が旬の清美オレンジお味はいかが?

E	565	P	24.6	F	18.9
E	646	P	27.9	F	21.5

23(木) 春の野菜「なのはな」は栄養たっぷり♪

E	566	P	16.8	F	16.8
E	629	P	18.6	F	17.8

24(金) 「春雨」の名前の由来ってなんだろう?

E	560	P	22.9	F	16.1
E	665	P	26.6	F	18

27(月) パエリアはどこどの国の料理?

E	545	P	20.2	F	20.8
E	644	P	23.4	F	24.6

28(火) あさりには成長期に必要な鉄分が入っているよ

E	572	P	28.4	F	12.8
E	672	P	31.2	F	13.8

29(水) 昭和の日

30(木) 旬のひゅうがなつは甘みがあっておいしいよ♪

E	561	P	27.2	F	13.3
E	670	P	31.5	F	14.5

みんなでじゅんぴ