



食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

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。今年度も日々の給食時間が心待ちになるような、おいしい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。

おいしい給食作ります！

はえぼるさんのかぼちゃをつかってます！

14日(火)のかぼちゃスープには、南風原町でつくられたかぼちゃを使っています。南風原町の農家さん、JA南風原支店から無償で提供していただきました。南風原町の園児・児童・生徒のみなさんに「地元の野菜を食べてもらいたい」と毎年いただひています。感謝していただきましよう。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましよう。

よい姿勢で食べる。

食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。

食事にふさわしい話をする。

食器は大切に使う。

8(水)	9(木)	10(金)
<p>フルーツポンチ ごはん チキンカレー</p>	<p>あつあげのみそいため ごはん ごもくスープ</p>	<p>おいおいゼリー クーピーリチー ごはん シカムドウチ</p>
ぎゅうにゅう、とりこく	ぎゅうにゅう、とりこく、わかめ、ぶたにく、だいず、あつあげ、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ
こめ、じゃがいも、だいずあぶら、こむぎこ、さとう、ゼリー	こめ、でんぶん、だいずあぶら、さとう、	こめ、だいずあぶら、さとう、おいおいゼリー
にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、もも、パイナップル、みかん、ようなし、ぶどう、さくらんぼ	しいたけ、にんじん、だいこん、きゃべつ、こまつな、いんげん、たけのこ、しょうが	しいたけ、とうがん、しょうが、こんにゃく、にんじん

13(月)	14(火)	15(水)	16(木) 琉球料理の日	17(金)
<p>ビビンパンドン(ぐ) ごはん わかめスープ</p>	<p>ハンバーグきのこソースかけ きなこあげパン(幼) コッペパン はえぼるさん かぼちゃスープ</p>	<p>ミニフィッシュ ごはん マーボー豆腐</p>	<p>マンコーグワー ごはん もずくのみそしる</p>	<p>たいやき とりにごぼろめし キャベツいりつくね</p>
ぎゅうにゅう、ちくわ、とうふ、わかめ、ぶたにく、ぎゅうにく、とりレバー、だいず	ぎゅうにゅう、きなこ、とりこく、ハンバーグ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、しゅうまい、かたくちいわし	ぎゅうにゅう、もずく、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、ちきあぎ、あつあげ	ぎゅうにゅう、とりこく、あぶらあげ、つくね、
こめ、だいずあぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	コッペパン、だいずあぶら、さとう、ことう、こむぎこ、アーモンド、でんぶん	こめ、だいずあぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん、	こめ、だいずあぶら、さとう	こめ、だいずあぶら、たいやき
えのき、ねぎ、しょうが、こまつな、にんじん、もやし、にんにく	たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、しめじ、えのき	にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ、にんにく、しょうが	たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ、からしな、だいこん、しいたけ	ごぼう、しいたけ、こんにゃく、にんじん、えだまめ、

20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
<p>うむくじてんぷら ごはん につけ</p>	<p>きよみオレンジ(幼・中) とりのてりやきどん(ぐ) ごはん なすのみそしる</p>	<p>チーズ ポークビーンズ あみパン さかなとやさいスープ</p>	<p>ふりかけ ひじきいため ごはん まめめみそしる</p>	<p>ぶどうゼリー たかなたきこみごはん はるまき</p>
ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、こんぶ、ちくわ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、とりにく、	ぎゅうにゅう、あかうお、ベーコン、ぶたにく、だいず、チーズ	ぎゅうにゅう、とうふ、とうにゅう、みそ、ひじき、あぶらあげ、ツナ、ふりかけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、はるまき
こめ、さとう、うむくじてんぷら、だいずあぶら	こめ、だいずあぶら、ごま、さとう	あみパン、じゃがいも、だいずあぶら、さとう	こめ、だいずあぶら、さとう、	こめ、だいずあぶら、ごまあぶら、ぶどうゼリー
こんにゃく、にんじん、だいこん、いんげん	たまねぎ、こまつな、にんじん、えだまめ、なす、いんげん、きゃべつ、しょうが、にんにく、オレンジ	たまねぎ、にんじん、セロリ、こまつな、ピーマン、にんにく、トマト	だいこん、こまつな、しめじ、にんじん、ねぎ、もやし、えだまめ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、コーン、にんにく、たかな

27(月)	28(火)	29(水) 昭和の日	30(木)
<p>きよみオレンジ(小) チンジャオロース ごはん ちゅうかコーンスープ</p>	<p>もずくどん(ぐ) ごはん とうがんのみそしる</p>	<p>ヨーグルト ポークメンチカツ スパゲティナポリタン</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center; color: red;">アレルギー物質を含む食品の表示について</p> <p>料理別に食品を明記した詳細献立表を準備しています。必要な方は担任へ申し出てください。</p> </div>
ぎゅうにゅう、とりこく、たまご、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ、もずく、だいず	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、メンチカツ、ヨーグルト	
こめ、でんぶん、だいずあぶら、ごまあぶら、さとう	こめ、だいずあぶら、さとう、でんぶん	スパゲティ、オリーブあぶら、さとう、だいずあぶら	
コーン、ながねぎ、しいたけ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、たけのこ、にんにく、しょうが、オレンジ	にんじん、とうがん、もやし、たまねぎ、こまつな、コーン、しょうが、にんにく	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、にんにく、ピーマン、なす	

よ3しくね あたらしいクワス
あたらしいともだち

アレルギー物質を含む食品の表示について

料理別に食品を明記した詳細献立表を準備しています。必要な方は担任へ申し出てください。

学校給食の基準	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校基準量	650 Kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7g
中学校基準量	830 Kcal	27.0~41.5 g	18.4~27.7g

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目		推奨20品目	
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ		あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、バナナ、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま、アーモンド	

※ 食材や調味料などについて()内にアレルギー食材の記載をしています。
 ※ 詳しい情報が必要な方は給食センターまでお問い合わせください。
 ※ かまぼこ等の練り物の原材料は、えび、かにを食べています。
 ※ アーサ、もずくの養殖場にはヨコエビ類が生息しています。(ヨコエビは食物アレルギーの表示対象外です)
 ※ 海藻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はかにが生息しています。
 ※ 揚げ油に使用する大豆油は3~4回程度使用しています。
 ※ 大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もともになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もともになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもともになる食品	調味料	小学校栄養価	中学校栄養価	揚げ油の回数
8	水	ごはん チキンカレー フルーツポンチ	鶏肉、	こめ じゃがいも、大豆油、小麦粉	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 にんにく、チャツネ(りんご)	カレールー(小麦・牛肉・鶏・大豆)、カ レー粉、デミグラスソース(小麦・鶏)、 ウスターソース、ケチャップ、塩、チキン がらスープ(鶏)、さとうきび	E 646 Kcal P 22 g	E 804 Kcal P 26 g	
9	木	ごはん 五目スープ 厚揚げのみそ炒め	鶏肉、わかめ	こめ でんぷん	しいたけ、にんじん、だいこん	かつおだししょうゆ(小麦・大豆)、塩、 こしょう しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、トウバ ンジャン	E 539 Kcal P 26 g	E 676 Kcal P 31 g	
10	金	ごはん シカムドゥッチ クーブイリチー おいわいゼリー	豚肉、黄かまぼこ	こめ 大豆油、さとう	しいたけ、とうがんとしょうが、こんに やく こんにやく、にんじん	がらスープ(豚・鶏・りんご)、かつおだ ししょうゆ(小麦・大豆)、塩 がらスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、料理酒、塩、かつ おだし	E 578 Kcal P 25 g	E 717 Kcal P 30 g	
13	月	ごはん わかめスープ ピピンパ舞(具)	ちくわとうふ(大豆)、わかめ	こめ 大豆油、さとう、ごま油、白ごま	えのき、青ねぎ、しょうが	かつおだししょうゆ(小麦・大豆)、塩 みりん、料理酒、トウバンジャン、しよ うゆ(小麦・大豆)、塩	E 608 Kcal P 30 g	E 757 Kcal P 36 g	
14	火	きなこあげパン(幼) コッパン 南風原産かぼちゃスープ ハンバーグきのこソースかけ	きなこ(大豆) 鶏肉	コッパン(小麦・乳・大豆)、大豆 油、さとう、黒糖、アーモンド コッパン(小麦・乳・大豆) 大豆油、小麦粉	こまつな、にんじん、もやし、にんに く たまねぎ、かぼちゃ、パセリ	シナモン ホワイトルー(小麦・豚)、こしょう、塩、チ キンをがらスープ(鶏)、さとうきび	E 639 Kcal P 25 g	E 763 Kcal P 30 g	①
15	水	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい ミニフィッシュ ごはん もずくのみそ汁	豆腐、豚肉、大豆、みそ(大豆)	こめ 大豆油、ごま油、さとう、でんぷん	にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ、 にんにく、しょうが	トウバンジャン、オイスターソース、麻 婆豆腐の素(小麦・大豆・牛肉・豚・ せ・ごま)、がらスープ(豚・鶏・りんご)、 しょうゆ(小麦・大豆)	E 683 Kcal P 35 g	E 835 Kcal P 40 g	
16	木	ごはん もずくのみそ汁 ヌンクー小	鶏肉、豚肉、みそ(大豆)、大豆粉	こめ 砂糖、でん粉	たまねぎ、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、香辛料、食 塩	E 566 Kcal P 22 g	E 703 Kcal P 26 g	
17	金	鶏ごぼう飯 キャベツ入りつくね たいやき	鶏肉、油揚げ(大豆)	こめ、大豆油 砂糖、小麦粉、とうもろこし粉、植物 油脂(大豆)、米粉	ごぼう、しいたけ、こんにやく、にんじ ん、えだまめ(大豆)	料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、 塩、チキンをがらスープ(鶏)、さとうきび キャベツ、しょうが 食塩	E 667 Kcal P 24 g	E 757 Kcal P 27 g	
20	月	ごはん につけ うむくじ天ぷら	豚肉、厚揚げ(大豆)、こんぶ、ち くわ	こめ さとう マッシュポテト、砂糖、紅芋、でん粉、 大豆油	こんにやく、にんじん、だいこん、い んげん	かつおだししょうゆ(小麦・大豆)、み りん、料理酒、塩 食塩	E 639 Kcal P 21 g	E 768 Kcal P 25 g	
21	火	ごはん なすのみそ汁 とりのてりやき丼(具)	豚肉、油揚げ(大豆)、みそ(大 豆)	こめ 大豆油、白ごま、さとう	たまねぎ、こまつな、なす えだまめ(大豆)、いんげん、キャベ ツ、にんじん、たまねぎ、しょうが、に んにく オレンジ	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、塩	E 604 Kcal P 33 g	E 748 Kcal P 38 g	
22	水	あみパン 魚と野菜スープ ポークビーンズ チーズ	赤魚、ベーコン(豚)	あみパン(小麦・乳・大豆)	たまねぎ、にんじん、セロリ、こまつ な	がらスープ(豚・鶏・りんご)、チキンを がらスープ(鶏)、こしょう、塩 ケチャップ、ウスターソース、塩 にんにく、トマト	E 569 Kcal P 27 g	E 660 Kcal P 32 g	
23	木	ごはん まめまめみそ汁 ひじきいため ふりかけ	豆腐、豆乳、みそ(大豆)	こめ 大豆油、さとう	だいこん、こまつな、しめじ、にんじ ん、ねぎ もやし、にんじん、えだまめ(大豆)	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩、かつ おだし しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、食塩	E 539 Kcal P 24 g	E 671 Kcal P 28 g	
24	金	高菜たきごみごはん はるまき ぶどうゼリー	豚肉	こめ、大豆油、ごま油	にんじん、たまねぎ、しいたけ、コー ン、にんにく	高菜(小麦・大豆・ごま)がらスープ (豚・鶏・りんご)、塩、しょうゆ(小麦・大 豆)、こしょう、さとうきび しょうゆ(小麦・大豆)、食塩、香辛料	E 681 Kcal P 20 g	E 744 Kcal P 22 g	③
27	月	ごはん 中華コンスープ チンジャオロース 清見オレンジ(小学校)	鶏肉、卵	こめ でんぷん	コーン、クリームコーン、長ねぎ、し いたけ	かつおだし、チキンをがらスープ(鶏)、 しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう オイスターソース、塩、しょうゆ(小麦・ 大豆)、料理酒、こしょう	E 563 Kcal P 25 g	E 686 Kcal P 29 g	
28	火	ごはん とうがんとのみそ汁 もずく丼(具)	豚肉、豆腐、わかめ、みそ(大豆)	こめ 大豆油、さとう、でんぷん	にんじん、とうがんと もやし、にんじん、たまねぎ、こまつ な、コーン、しょうが、にんにく	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩、チキ ンをがらスープ(鶏)	E 602 Kcal P 30 g	E 753 Kcal P 36 g	
30	木	スバゲティナボリタン ポークメンチカツ ヨーグルト	ベーコン(豚)、鶏肉	スバゲティ(小麦)、オリーブ油、さ とう 大豆油、砂糖、水あめ、パン粉、小麦 粉、でん粉、米粉	にんじん、たまねぎ、なす、マッシュ ルーム、ピーマン、トマト、にんにく	トマトソース(大豆)、こしょう、ケチャップ、 塩、デミグラスソース(小麦・鶏)、ウ スターソース、チキンをがらスープ(鶏)	E 596 Kcal P 24 g	E 709 Kcal P 28 g	④廃棄