



3月給食たより

うるま市立給食センター
第一調理場

☎ 973-1111
☎ 973-1148

♥1年間、ありがとうございました♥

今年度のまとめの月である3月になりました。
新型コロナウイルスが流行した影響で、「前向き」「黙食」というルールの中で給食を食べた1年間でした。ルールを守り残さず食べることで、心も体も大きく成長したことでしょう。
そして、休校・学級閉鎖・学年閉鎖が度々あり、先生やお友達と授業を受けたり、遊んだり、給食を食べたりすることが、当たり前ではないことに気づかされた1年間でしたね。
保護者の皆様には、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。
引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、宜しくお願いします。



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。

★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。

★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。

★給食費は、期限内に納めましょう。



♪マークは3年生のリクエストメニューです

1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など				
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質					
1日 (火)	牛乳		牛乳						
	もちきびごはん	お米 もちきび							
	チンジャオロースー 青椒肉絲	ごま油 こめ油 でん粉	牛肉	ピーマン 赤ピーマン 人参 きくらげ にんにく 生姜 たけのこ	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん オイスターソース(大豆) 酒				
	ひとくち肉まん	ひとくち肉まん(鶏肉・豚肉・大豆・ごま・乳・小麦)							
	タイピーエン	はるさめ	いか えび うずらの卵	人参 白菜 たけのこ きくらげ 絹さや	ぬちまーす こしょう みりん 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら				
	果物			伊予柑【予定】					
一食当たりの栄養価		エネルギー	836 kcal	たんぱく質	27 g	脂質	20.5 g	炭水化物	133.8 g

行事等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
3年欠食	2日 (水)	牛乳		牛乳			
		黒糖パン	黒糖パン (小麦・乳・大豆)				
		魚のコーンチーズやき	パン粉(小麦・大豆)	ホキ チーズ(乳)	コーン	ぬちまーす こしょう 白ワイン	
		ボルシチ	じゃがいも 三温糖 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	牛肉	人参 きゃべつ かぶ 玉葱 ビーツ パセリ にんにく	ぬちまーす ケチャップ こしょう 赤ワイン ウスターソース(大豆・りんご) 豚から ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) チキンブイオン(鶏肉)	
		アスパラソテー	こめ油	ベーコン(豚肉)	アスパラ コーン 人参 しめじ	ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 912 kcal	たんぱく質 44.3 g	脂質 32.5 g	炭水化物 106.8 g		
ひな祭り 献立	3日 (木)	牛乳		牛乳			
		桜ちらしずし	お米 		桜ちらし (小麦・大豆・鶏肉)	 もち餅づく 桃の節句 です!	
		菜の花のごま和え	三温糖 白ごま ごま油	ツナ 錦糸卵	きゃべつ 菜の花 人参 きゅうり 	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)	
		はまぐりのお吸い物		はまぐり	ほうれん草 人参 えのき	ぬちまーす だし昆布 みりん 酒 薄口醤油(小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆) かつお節	
		ひなあられ	ひなあられ(小麦・大豆)				
		マンビカーの姿揚げ 【具志川中3年・ 高江洲中3年のみ】	小麦粉 大豆油 三温糖 だん粉	シイラ	赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ アスパラガス 人参 シークワーサー果汁	ぬちまーす こしょう 酢(小麦) りんご酢	揚げ 回数① 大豆
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 688 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 14 g	炭水化物 104.1 g	
中華井	4日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	お米 麦				
		中華炒め	三温糖 ごま油 こめ油 だん粉	豚肉	人参 玉葱 白菜 小松菜 ヤングコーン にんにく くわい 木くらげ	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん オイスターソース(大豆) 酒 チキンブイオン(鶏肉)	
		豆腐とオーシャン キングのスープ	でん粉	オーシャンキング 絹ごし豆腐(大豆) 卵	たけのこ 椎茸 えのき コーン ねぎ	ぬちまーす 豚から こしょう みりん チキンブイオン(鶏) 薄口醤油(小麦・大豆)	揚げ 回数 ② 大豆 ・ 小麦
		月シークワーサーソルベ	シークワーサーソルベ				
		マンビカーの姿揚げ 【あげな中3年・ 東中3年のみ】	小麦粉 大豆油 三温糖 だん粉	シイラ	赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ アスパラガス 人参 シークワーサー果汁	ぬちまーす こしょう 酢(小麦) りんご酢	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 787 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 17.9 g	炭水化物 119.4 g			
入試応援献立	7日 (月)	牛乳		牛乳			
		五穀ごはん	お米 五穀米				揚げ回数① 大豆
		ささみカツ	大豆油	ささみカツ (小麦・鶏肉・大豆)			
		かつちん牛 カレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	牛肉 スキムミルク(乳) 大豆	セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ なす りんご にんにく	ぬちまーす カレー粉 カレールウ (小麦・牛肉・鶏肉・大豆) 豚が ら チキンブイオン(鶏肉) ウス ターソース(大豆・りんご) 赤ワ イン ケチャップ デミグラスソー ス(小麦・鶏肉) チャツネ(りん ご)	
		フルーツポンチ	白玉団子		パイン缶 みかん缶 黄桃缶 アロエ シークワーサー果汁		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 952 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 31.2 g	炭水化物 136.4 g			
3年欠食	8日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	お米 麦				
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒	
		すきやき	三温糖 こめ油	牛肉 焼き豆腐(大豆)	人参 生しいたけ 白菜 ほうれん草 こんにゃく 長ねぎ にんにく	ぬちまーす みりん かつお節 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 酒	
		青菜としらすのふりかけ	白ごま ごま油	しらす 系けずり	大根葉	酒 みりん 醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 768 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 24.5 g	炭水化物 92.7 g	

入試にカツ(勝つ) 

行事等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
3年欠食	9日 (水)	牛乳		牛乳			
	山菜おこわ	お米 もち米 白ごま こめ油	鶏肉		山菜ミックス 人参 椎茸 きくらげ ごぼう	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 酒	
	まぐろのゆかり焼き	三温糖	まぐろ		生姜 にんにく	ゆかり粉 酢(小麦) みりん	
	大根汁	こめ油 でん粉	鶏肉		大根 玉葱 人参 えのき 生姜	ぬちまーす みりん かつお節 薄口醤油(小麦・大豆)	
	うまかつ十 ^{てん}	うまかつ十(小麦・アーモンド・ごま・大豆)					
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 697 kcal	たんぱく質 39.6 g	脂質 21.1 g	炭水化物 82.4 g		
3年欠食	10日 (木)	牛乳		牛乳			
	♪タコライス	麦ごはん	お米 麦				
		タコミート	こめ油	牛肉 豚肉 大豆	人参 玉葱 ピーマン トマト にんにく	赤ワイン トマトソース(大豆) ケチャップ チリミックス(小麦・豚肉・乳) チリソース ウスターソース(大豆・りんご) チリパウダー	
		ポイルキャベツ			キャベツ		
		スライスチーズ		チーズ(乳)			
	五目卵スープ	でん粉	鶏肉 卵	椎茸 木くらげ 白菜 長ねぎ	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏肉) 薄口醤油(小麦・大豆) こしょう みりん かつお節		
	果物			はるか【予定】			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 822 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 23.7 g	炭水化物 119.2 g			
3年欠食	11日 (金)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	お米 黒米					
	昆布イリチー	こめ油 三温糖	豚肉 白かまぼこ(大豆) 昆布	切干し大根 人参 こんにゃく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) 酒		
	紅白なます	グラニュー糖 白ごま		人参 大根	ぬちまーす 酢(小麦) 特濃酢(小麦)		
	♪中身汁		豚肉 豚中身	椎茸 こんにゃく 生姜 ねぎ	ぬちまーす かつお節 豚がら 醤油(小麦・大豆) みりん 酒		
	アガラサー【3年生のみ】	小麦粉 黒糖	加工乳		ベーキングパウダー 重曹		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 723 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 15.7 g	炭水化物 114.4 g		
3年欠食	15日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	お米 麦					
	さばの甘酢がけ	三温糖 でん粉	さば 糸けずり	玉葱 人参 長ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) みりん 酒		
	じゃがいもの旨煮	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉	玉葱 人参 椎茸 あお豆 (大豆) 生姜 たけのこ	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節		
	やみつききゃべつ	ごま油	塩昆布(大豆・小麦)	きゃべつ 人参	薄口醤油(小麦・大豆)		
	果物			りんご【予定】			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 890 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 24.4 g	炭水化物 132.8 g		
3年欠食	16日 (水)	牛乳		牛乳			
	オムライス	チキンライス	お米 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉	マッシュルーム コーン 人参 玉葱 ピーマン	ぬちまーす パプリカ粉 こしょう ケチャップ チキンブイヨン(鶏肉)	
		薄焼き卵		薄焼き卵 (卵・小麦・大豆)			
		トマトソース 添え	三温糖 でん粉			ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン 醤油(小麦・大豆) ケチャップ	
	ラビオリと野菜スープ	ラビオリ (小麦・鶏肉・豚肉・大豆)	ベーコン(豚肉)	大根 人参 玉葱 しめじ	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏肉)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 14.7 g	炭水化物 87.4 g		


行事等 欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
3年 欠食	17日 (木)	牛乳		牛乳			
	アーサ そば	沖縄そば麺	沖縄そば麺(小麦・大豆)				
		アーサそば汁		豚肉 かまぼこ(大豆) アーサ	椎茸 ねぎ 生姜	ぬちまーす みりん 豚がら 酒 醤油(小麦・大豆) かつお節 薄口醤油(小麦・大豆)	
		いわしのカリカリフライ	大豆油	いわしのカリカリフライ	揚げ回数② 大豆・鶏肉・小麦		
		野菜チャンプルー	こめ油	沖縄豆腐(大豆) ツナ	人参 きゃべつ もやし	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 713 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 28 g	炭水化物 78.3 g		
3年 欠食	18日 (金)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	お米 もちきび					
	焼きししゃも		子持ちししゃも				
	スーナー	三温糖 白ごま	沖縄豆腐(大豆) ツナ 甘口白みそ(大豆)	ほうれん草 人参 こんにゃく	特濃酢(小麦)		
	チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆) 豚肉	チデークニ なら 大根 にんにく	ぬちまーす かつお節 豚がら		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 700 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 17 g	炭水化物 97.3 g		
3年 欠食	22日 (火)	牛乳		牛乳			
	あみパンバター	あみパンバター (小麦・乳・大豆)			揚げ回数③ 大豆・鶏肉・小麦		
	魚のラビゴットソースがけ	小麦粉 ぞん粉 大豆油 三温糖 オリーブ油	ホキ	玉葱 きゅうり 赤ピーマン セロリ レモン	ぬちまーす 酢(小麦) こしょう		
	シーザーサラダ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) 三温糖 クルトン(小麦・乳・大豆)	ハム(豚肉・大豆) チーズ(乳)	きゃべつ コーン 小松菜 赤ピーマン	ぬちまーす 特濃酢(小麦) こしょう		
	ミネストローネスープ	ABCマカロニ(小麦) こめ油 じゃがいも 三温糖	ウィンナー(豚肉) ベーコン(豚肉)	玉葱 人参 大根 セロリ パジル にんにく トマト	ぬちまーす ケチャップ こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら ウスターソース(大豆・りんご) 醤油(小麦・大豆)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 760 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 32.2 g	炭水化物 82.5 g		
3年 欠食	23日 (水)	牛乳		牛乳			
	スパゲティナポリタン	スパゲティー(小麦) こめ油	ハム(豚肉・大豆) ベーコン(豚肉)	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) トマトピューレー ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) こしょう		
	魚の香草焼き	パン粉(小麦・大豆) マヨ ネーズ(卵・大豆・りんご)	鮭 チーズ(乳)	青じそ パセリ	ぬちまーす こしょう マスタード		
	柚子サラダ	三温糖	鶏ささみ	白菜 大根 小松菜 人参 ゆず皮 シークワーサー果汁	酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)		
	お祝いデザート	ガトーショコラ(大豆)					
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 707 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 27.2 g	炭水化物 81.9 g		

食べる、生きる!

3年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。卒業後、多くの人は給食がなくなります。お昼をはじめ食事を自分で選ぶ機会が格段に増えます。人間の食べ方には大きく4つあるといわれます。みなさんは下のどれに当てはまりますか?


**はら
腹で食べる**

「とりあえず、おなかがいっぱいになれば良い」という食べ方。糖類、脂質、食塩などのとりすぎにつながりやすい。小腹がすぐと、すぐにおやつを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。




口で食べる

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりの良いものが多い、噛む回数もおおのろろと減る。健康に欠かせないビタミン・無機質が不足しがちで、栄養のバランスも崩れがち。




頭で食べる

栄養をバランスよくとり、健康を守ることの大切さを学校で学び、自分の生活に生かしている。主食・主菜・副菜をそろえ、いつもだいたい決まった時間に食事をすすめる。食べ物と健康のつながりをよく理解しているので、ふさわしい時間に適切な量を食べられる。



心で食べる

食べ物も自然の恵みであること、そして、食卓に上がるまでいろいろな人の力に支えられていることに、いつも感謝して食べられる。食べることについては教養を高め心を豊かにしてくれるので常に興味関心を持っている。マナーを守って、いつもさわやかに食べている。



これからも頭を使って考え、そして心で食べる人でいてください。ご卒業おめでとう!