



3月給食たより

うるま市立学校給食センター第二調理場
TEL:973-1112 FAX:973-1303

～栄養目標～

1年間の給食をふり返ろう！



ねん かん 1年間、ありがとうございました

今年度最後の月になりました。今の学年で過ごす日々も残りわずかですね。コロナ禍で大変なこともあったかと思ひます。給食では机を向かい合わせてグループで食べることができなくなり、「前向き」「黙食」での給食時間が続いています。そんな中ですが、多くの方々の働き、協力やご厚意のおかげで、一食約250円の予算では使うことのできない食材やお菓子を沢山いただくことができました。みなさんは、よく食べ、よく学び、きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆様、今年度も給食運営へのご協力をありがとうございました。



ねんかん きゅうしょく ふ かえ 1年間の給食を振り返ってみよう！

はしの持ち方

下の絵のように正しくはしを持てるようになると、食べ物がつかみやすく、料理を残さずきれいに食べられるようになります。



食事のあいさつ

食べ物への感謝の気持ちを込めて「いただきます」をし、給食に関わった人への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさまでした」のあいさつをします。



姿勢正しく黙食

良い姿勢で食べると、胃が押されず、食べ物の消化がよくなります。周りの人につばを飛ばしたり迷惑をかけないようにするために、静かに食べます。



興味をもつ

給食に使われている食材や料理に興味をもつことで、新しい発見があったり、食事が楽しくなり、人生が豊かになります。



好き嫌いなく食べる

給食はいろいろな食べ物に出会い、経験できるように工夫されています。苦手なものや初めてのものも、ひと口でも食べてみましょう。



残さず食べる

給食は体に合った栄養をとり、大きく成長できるように計算されています。自分に合った量を残さず食べることが大切です。



6年生のみなさんへ

6年間食べた給食はいかがでしたか？給食の思い出はありますか。

ささやかではありますが、給食センターから、卒業のお祝いの気持ちを込めた「お別れ給食」を予定しています。

3月15日(火)

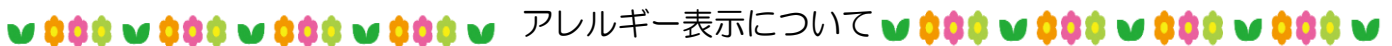
- ・あげな小
- ・天願小
- ・赤道小

3月16日(水)

- ・川崎小
- ・兼原小
- ・中原小

3月17日(木)

- ・田場小
- ・具志川小
- ・高江洲小



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。

アレルゲンは、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、「株ぬちまーす」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。

1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g												
日	献立名	黄(き)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)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															
1日 (火)	牛乳			牛乳																	
	もちきびごはん	精白米	もちきび																		
	マーボー豆腐	三温糖	でん粉 ごま油	豚肉	豚レバー	豆腐 (大豆)	赤だし (大豆・鶏)	赤みそ (大豆)	にんにく	しょうが 人参	玉ねぎ	竹の子	にら	しいたけ	木くらげ	トウバンジャン (大豆)	テンメンジャン (大豆・小麦)	ポークフィヨン (鶏・豚)	醤油 (小麦・大豆)	ぬちまーす	
	こくさんぶた肉の やきぎょうざ			国産豚肉	餃子 (小麦・豚・大豆)																
	パンウースー	はるさめ	ごま 三温糖	ごま油	紅麴ハム	(豚・大豆)			もやし	きゅうり	人参								醤油 (小麦・大豆)	酢 (小麦)	ぬちまーす
	一食当たりの栄養価	I補給	-	664 kcal	たんぱく質	25.2 g	脂質	22.3 g	炭水化物	87.2 g											
2日 (水)	牛乳			牛乳																	
	あげパン	コッペパン	(小麦・乳・大豆)	三温糖	黒糖	サラダ油	(大豆)	きな粉	(大豆)	脱脂粉乳											
	まめとこくもつの スープ		こめ油		五種豆と五穀	(大豆)	豚肉		人参	玉ねぎ	キャバツ	ズッキーニ									
	洋風きんぴら	じゃがいも	こめ油		無塩せきベーコン	(豚)			ごぼう	グリーンアスパラガス	人参	ピーマン									
	一食当たりの栄養価	I補給	-	620 kcal	たんぱく質	25.4 g	脂質	24.5 g	炭水化物	71.9 g											
ひなまつり 3日 (木) 	牛乳			牛乳																	
	ちらしずし	精白米						混ぜ込み桜ちらし	(小麦・大豆・鶏)												
	ちぐさたまごやき				千草焼	(卵・乳・小麦・大豆・鶏)															
	菜の花と白菜の ごまあえ	練りごま	ごま 三温糖	ごま油	ツナフレーク				菜の花	白菜	もやし	人参									
	はんぺんのすましじる				はんぺんおわん種	(小麦・大豆・山芋)			大根	人参	えのき	小松菜	ねぎ								
	ひなあられ	ひなあられ																			
	一食当たりの栄養価	I補給	-	612 kcal	たんぱく質	22 g	脂質	17.2 g	炭水化物	90.2 g											
4日 (金)	牛乳			牛乳																	
	ジャンバラヤ	精白米	サラダ油	(大豆)	無添加ウインナー	(豚)	豚肉	玉ねぎ	人参	マッシュルーム	コーン	グリーンピース	トマト	ジュース							
	魚のマスタードやき	三温糖			ホキ																
	アーモンド入りサラダ	アーモンド	オリーブ オイル	三温糖	紅麴ハム	(豚・大豆)			ブロッコリー	大根	小松菜	人参									
	スティックチーズ				スティックチーズ	(乳)															
	一食当たりの栄養価	I補給	-	659 kcal	たんぱく質	28 g	脂質	27.9 g	炭水化物	70.7 g											
7日 (月) 	牛乳			牛乳																	
	ごはん	精白米																			
	かっちゃん牛のしぐれに	ごま	水あめ	三温糖 ごま油	ごま油	こめ油	牛肉	(かっちゃん牛)	糸けずり												
	かぼちゃとさつまいもの コロッケ	かぼちゃ	とさつまいもの コロッケ	(小麦・豚・大豆)	サラダ油	(大豆)															
	いものこじる	里芋	じゃがいも		豆腐	(大豆)	赤みそ (大豆)	白みそ (大豆)			人参	しめじ	ねぎ								
	くだもの																				
一食当たりの栄養価	I補給	-	622 kcal	たんぱく質	20.6 g	脂質	18 g	炭水化物	85.4 g												

揚げ①
大豆

揚げ②
大豆
小麦
乳

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)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		
8日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	くるまふととり肉のナゲット		くるま麩と鶏肉のナゲット (小麦・鶏・大豆)			
	青まめサラダ	ごま オリーブオイル 三温糖	鶏ささみチャンク (鶏)	あお豆 (大豆) キャベツ コーン きゅうり 人参	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	フィッシュチャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	ホキ 無塩せきベーコン (豚) 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳 生クリーム (乳)	玉ねぎ 白菜 セロリー マッシュルーム	ぬちまーす ワイン ポークフィヨン (鶏・豚) こしょう	
一食当たりの栄養価		I補給 - 606 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 22 g	炭水化物 70.1 g	
9日 (水)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	精白米 サラダ油 (大豆)	豚肉 大豆 昆布 白かまぼこ (大豆)	人参 しいたけ ねぎ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)	
	あつあげのそぼろあんかけ	でん粉 三温糖	厚揚げ (大豆) 豚肉	玉ねぎ 人参 ねぎ えのき しょうが にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	
	やさいのごまみそあえ	ごま 練りごま 三温糖	ツナフレーク 甘口白みそ (大豆)	ほうれん草 大根 もやし 人参 きゅうり	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		I補給 - 565 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 20.9 g	炭水化物 64.7 g	
10日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	さかなのてりやき	三温糖 水あめ でん粉	しいら	しょうが	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒	
	やさしいため	こめ油	無添加ポーク (豚・鶏)	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし	醤油 (小麦・大豆) オイスターソース ぬちまーす	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	豚肉 豆腐 (大豆) わかめ 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	玉ねぎ 人参 長ねぎ しめじ	花かつお	
一食当たりの栄養価		I補給 - 612 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 17.8 g	炭水化物 80.5 g	
11日 (金)	牛乳		牛乳			
	すきやきうどん	うどん (小麦) 三温糖 こめ油	牛肉 厚揚げ (大豆)	白菜 ほうれん草 人参 しいたけ 長ねぎ	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 花かつお	
	ひじきのうめすあえ	三温糖 ごま	ひじき ちくわ (大豆) チリメン	もやし きゅうり 人参 梅肉 (りんご・大豆)	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	まぐろカツ	小麦粉 パン粉 (小麦・大豆) サラダ油 (大豆)	まぐろ		シママース こしょう	
一食当たりの栄養価		I補給 - 479 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 18.3 g	炭水化物 45.2 g	
14日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	につけ	三温糖	豚肉 厚揚げ (大豆) 昆布	大根 人参 小松菜 こんにゃく いんげん しょうが	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	やしししゃも		子持ちししゃも		食塩	
	べにいもウムニー	紅芋 白玉粉 三温糖		レモン果汁	ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		I補給 - 658 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 16.6 g	炭水化物 98.9 g	

揚③
大豆
小麦
乳
豚

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)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		
15日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	レバー入りハンバーグ (ケチャップソース)	三温糖 でん粉	豚レバー入りハンバーグ (豚・小麦・大豆)		ケチャップ ウスター ソース 醤油 (小麦・ 大豆)	
	フレンチサラダ	オリーブオイル 三温糖		キャベツ 大根 人参 カリフラワー きゅう り 四季柑シークワ サー	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) こしょう ぬちまーす	
	ABCスープ	じゃがいも マカロニ (小麦) こめ油	無塩せきベーコン (豚) 鶏肉 大豆	人参 玉ねぎ かぼ ちゃ トマト にんに く	ケチャップ トマト ソース (大豆) 豚骨 ローリエ ポークプイ ヨン (鶏・豚) ぬち まーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 586 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 18.8 g	炭水化物 79.3 g	
16日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	さばのぬちまーすやき		さば		ぬちまーす 酒	
	きりぼしだいこんいため	三温糖 こめ油	ちきあげ (大豆) ツ ナフレーク	切干大根 からし菜 人参	醤油 (小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	
	おきなわみそしる		豚肉 卵 豆腐 (大 豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	大根 白菜 人参 え のき ねぎ	花かつお	
	くだもの			りんご (よてい)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 653 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 20.9 g	炭水化物 85.8 g		
17日 (木)	牛乳		牛乳			
	スパゲティミートソース	スパゲティ (小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 豚レバー 大豆	なす 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 木く らげ ピーマン にん にく トマト	ケチャップ トマト ソース (大豆) デミ グラスソース (小麦・ 鶏) ウスターソース ぬちまーす	
	とり肉の パインソースがけ	でん粉 三温糖	鶏肉	にんにく 県産パイン缶詰	シママース こしょう 醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん	
	ビーンズサラダ	ごま オリーブオイル 三温糖	ミックスビーンズ ツナフレーク	キャベツ 大根 人参 きゅうり コーン	醤油 (小麦・大豆) 粒入りマスタード ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	I補給 - 500 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 21.1 g	炭水化物 47.5 g		
18日 (金)	牛乳		牛乳			
	うめごはん	精白米 サラダ油 (大 豆)	鶏肉 油揚げ (大豆) ひじき	人参 ごぼう 乾燥カ リカリ梅 ゆかり ね ぎ	花かつお 醤油 (小 麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	揚④ 大豆 小麦 乳 豚
	きびなごからあげ	小麦粉 でん粉 サラ ダ油 (大豆)	きびなご		シママース ガーリッ クパウダー こしょう	
	五色あえ	三温糖 ごま油	紅麴ハム (豚・大豆) 錦糸卵	ほうれん草 人参 もやし きくらげ	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	アーモンド	スナックアーモンド				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 598 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 23.5 g	炭水化物 70.2 g	
22日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧べん麦				
	チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (大豆・ 乳) こめ油	鶏肉 豚レバー 大豆 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ピーマ ン かぼちゃ	カレールー (小麦・大 豆・鶏・牛) カレー 粉 チャツネ (りん ご) ウスターソース ぬちまーす ポークプ イヨン (鶏・豚)	
	具入りオムレツ		エルオムレツ (卵・大 豆・小麦・ゼラチン)			
	ミニトマト			ミニトマト		
	お祝いいちごゼリー	お祝いいちごゼリー (大豆)				
一食当たりの栄養価	I補給 - 689 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 20.7 g	炭水化物 93.7 g		



