



## リクエストメニュー

リクエスト給食も  
今月で最後となりました！  
みなさんの好きなメニューは  
ありましたか〜??

… 1日(火) …  
ジョア (伊波小6-1)

… 4日(金) …  
シークワサーソルベ (城前小6-2)

… 7日(月) …  
フルーツポンチ (宮森小6-1)

… 10日(木) …  
キムタクチャーハン (伊波中3-3)

元気よく  
くわっちいさびら♪



## 3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cm くらいの丸形のあられが親しまれています。

ほかに、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

## 地域色あふれる ひな祭りのお菓子



## 春休みの食育でホップステップジャンプ

## 1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。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。保護者の皆さま、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、よろしく願い致します。



は し の持ち方や使い方をマスターしよう!

る ールにしよう。もう5回、よくかんで飲み込む!

が つこうで学んだ食べ方を家でもやってみよう!

き そく正しい食べ方を生活で送ろう!

ポイント: 朝・昼・夕の3食をしっかり食べる。

た のしく健康に過ごして、みんなの笑顔に新しい学年に進もう!

元気キター!!!



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか? 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

### 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・かにか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。

1食当たりの栄養価(小学校) 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
1食当たりの栄養価(中学校) 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

行事食	日	献立名	黄(ぎ)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		
伊波小工6年1組	(火)	♥ジョア		ジョア(乳)			
		コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
		ミネストローネ	大豆油、じゃがいも、三温糖	無添加ベーコン(豚)、鶏肉	にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、トマト缶、にんにく	酒、こしょう、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
		魚とポテトのチーズグラタン	じゃがいも、パン粉(小麦・大豆)	ホキ、チーズ(乳)	にんじん、たまねぎ、パセリ	酒、ぬちまーす、こしょう、ホワイトソース(小麦・乳・大豆・鶏・豚)、ノンエッグマヨ(大豆)	
		キャベツとコーンのサラダ	こめ油、三温糖		キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、コーン、シークワサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 483 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 11.7 g	炭水化物 70.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 588 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 15 g	炭水化物 83.5 g			
城前小工6年2組	(水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		じゃがいものそぼろ煮	大豆油、じゃがいも、三温糖、でん粉	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、厚揚げ(大豆)	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、椎茸、グリーンピース	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、みりん、ぬちまーす、花かつお	
		もずくの厚焼きたまご		もずく入五目厚焼き玉子(卵・大豆)			
		かっちゃん牛のしぐれ煮	大豆油、三温糖、水あめ、ごま、ごま油	牛肉、糸けすり	しょうが、ごぼう	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酢(小麦)、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 628 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 18.7 g	炭水化物 85.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 801 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 21.8 g	炭水化物 115.2 g			
★城前小工6年2組	(木)	牛乳		牛乳			
		ちらしずし	米			ちらしずし(小麦・大豆・鶏)	
		あさりの赤だし汁		あさり、豆腐(大豆)、わかめ、赤だし(大豆・さば・鶏)	だいこん、にんじん、白ねぎ	酒、花かつお	
		鶏の照り焼き	三温糖	鶏肉	しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん	
		大根のゆかりあえ	三温糖		だいこん、きゅうり、にんじん	無添加ゆかり、酢(小麦)、ぬちまーす	
		ひなあられ	ひなあられ				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 597 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 15.6 g	炭水化物 85.9 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 752 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 17.9 g	炭水化物 114.2 g			
★城前小工6年2組	(金)	牛乳		牛乳			
		きのこのペロンチーノ	スパゲッティ(小麦)、オリーブ油、大豆油	無添加ベーコン(豚)	にんじん、たまねぎ、えのき、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、ブロッコリー、にんにく	ワイン、とうがらし、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、チキンブイヨン(鶏)	
		ハンバーグのトマトソースかけ	三温糖、大豆油	ハンバーグ(大豆・鶏・豚)	えのき、しめじ、マッシュルーム	ケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、ウスターソース	
		ささみとナッツのサラダ	アーモンド	鶏ささみ	キャベツ、きゅうり、にんじん	コールスロートレ(卵・大豆)、ノンエッグマヨ(大豆)、カレー粉	
		♥シークワサーソルバ	シークワサーソルバ				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 611 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 24.4 g	炭水化物 74.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 731 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 30.2 g	炭水化物 86.5 g			
★高校入試応援献立	(月)	牛乳		牛乳			
		勝つ! カレー	ごはん 米 カツ 大豆油	チキンカツ(小麦・鶏・大豆)		揚げ油①(小麦・大豆・鶏)	
		合格! チキンカレー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、白花豆ペースト	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ピーマン、にんにく、しょうが	酒、カレールウ(小麦・大豆・牛・鶏)、ウスターソース、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ、チャツネ(りんご)、カレー粉	
		♥フルーツポンチ	ナタデココ		みかん缶、もも缶、パイン缶、フルーツカクテル缶(もも)、シークワサー果汁		
		ハイ! チーズ		チーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 734 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 24.2 g	炭水化物 99.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 968 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 29.4 g	炭水化物 138 g			
欠食: 中学3年	(火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		キャベツと卵のスープ	大豆油、でん粉	鶏肉、鶏卵、豆腐(大豆)	にんじん、キャベツ、コーン、ほうれん草	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)	
		鶏のゴマソースかけ	三温糖、ごま、でん粉	鶏肉、白みそ(大豆)	しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、酒	
		中華風肉野菜炒め	大豆油、でん粉	豚肉	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しめじ、にんにく	酒、こしょう、オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 594 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 18.9 g	炭水化物 74.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 773 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 22.8 g	炭水化物 100.9 g			

行事食	日	献立名	黄(ぎ)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		
欠食：中学3年	9 (水)	牛乳		牛乳			
		わかめごはん	米	わかめごはんの素			
		魚そうめん汁	大豆油	鶏肉、魚そうめん、うずら卵	にんじん、たまねぎ、こまつな、白ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
		さばの黒糖みそ焼き	粉末黒糖	さば、白みそ(大豆)	しょうが	みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
		れんこんきんぴら	大豆油、三温糖、ごま油	鶏肉、カステラかまぼこ(大豆)	れんこん、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、七味唐辛子(ごま)、花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 599 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 18.1 g	炭水化物 78.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 762 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 21.3 g	炭水化物 105.9 g			
伊波中3年3組	10 (木)	牛乳		牛乳			
		♥キムタクチャーハン	米、ごめ油	豚肉	白菜キムチ(大豆)、きくらげ、椎茸、たまねぎ、にんじん、あお豆(大豆)、にんにく	たくあん(小麦・大豆)、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、パプリカ粉、キムチの素(大豆)、ポークフィヨン(鶏・豚)、ぬちまーす、花かつお	
		焼きギョーザ		焼きギョーザ(小麦・大豆・鶏・豚)			
		バンバンジーサラダ	ごま、三温糖、ごま油	鶏ささみ	きゅうり、にんじん、だいこん	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 609 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 19 g	炭水化物 85.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 797 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 25.4 g	炭水化物 110.9 g			
中3卒業お祝いオードブル	11 (金)	牛乳		牛乳			
		ナン	ナン(小麦・大豆)				
		ABCスープ	大豆油、じゃがいも、ABCマカロニ(小麦)	鶏肉、無添加ベーコン(豚)	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	こしょう、ワイン、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
		ドライカレー	大豆油	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、大豆	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、にんにく	ワイン、ウスターソース、ケチャップ、ぬちまーす、カレー粉、ドライカレー(乳・小麦・牛・豚・りんご)	
		グリーンサラダ		ツナ	きゅうり、キャベツ、コーン	和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 474 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 20.2 g	炭水化物 49.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 595 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 24.5 g	炭水化物 64.9 g			
★ホワイトデー★	14 (月)	牛乳		牛乳			
		トマトのリゾット	米、オリーブ油、三温糖	鶏肉、無添加ベーコン(豚)	たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、コーン、トマト缶、にんにく、パセリ	ワイン、こしょう、トマトピューレー、ケチャップ、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)	
		ブロッコリーのソテー	マーガリン(乳・大豆)	無添加ベーコン(豚)	ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン、にんにく	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		手づくりチョコチップスコーン	ホットケーキミックス粉(小麦・乳・大豆)、マーガリン(乳・大豆)、チョコチップ(乳・大豆)	牛乳			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 522 kcal	たんぱく質 16.6 g	脂質 23.6 g	炭水化物 60.5 g	
		揚げ油②(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)					
欠食：中学3年	15 (火)	牛乳		牛乳			
		大豆入りくいあじゅーしー	米、麦、ごめ油	鶏肉、白かまぼこ(大豆)、大豆、油揚げ(大豆)	にんじん、ごぼう、椎茸、あお豆(大豆)	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
		ごまじゃこあえ	三温糖、ごま	しらす	キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 632 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 21.7 g	炭水化物 80 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 774 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 26.9 g	炭水化物 97 g			

行事食	日	献立名	黄(ぎ)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		
欠食：中学3年	16 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		中華コーンスープ	大豆油、でん粉	無添加ハム(豚・大豆)、豆腐(大豆)、鶏卵	にんじん、キャベツ、コーン、こまつな	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)	
		豚肉の中華風生姜焼き	三温糖	豚肉	しょうが、にんにく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、豆板醬(大豆)	
		八宝菜	大豆油、三温糖、ごま油、でん粉	豚肉、いか、うずら卵	はくさい、にんじん、たまねぎ、きくらげ、たけのこ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	酒、こしょう、オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、ポークパイオン(鶏・豚)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 615 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 21 g	炭水化物 73.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 794 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 25 g	炭水化物 101.5 g			
欠食：中学3年	17 (木)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米				ぬちまーす
		沖縄風みそ汁	大豆油	豚肉、鶏卵、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	にんじん、もやし、だいこん、こんにゃく、こまつな	酒、花かつお	
		子持ちししゃもフライ	大豆油	子持ちししゃもフライ(小麦・大豆)	揚げ油③(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)		
		ひじきいため	大豆油、三温糖	ひじき、豚肉、大豆、油揚げ(大豆)	にんじん、コーン、にら、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
		くだもの			くだもの		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 621 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 20.2 g	炭水化物 81.9 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 827 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 25.5 g	炭水化物 112.9 g			
欠食：中学3年	18 (金)	牛乳		牛乳			
		そば	そば 麵(小麦・大豆)				
		中身そば	汁 大豆油	中身、豚肉、カステラかまぼこ(大豆)	椎茸、こんにゃく、ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、七味唐辛子(ごま)、花かつお、豚がら	
		からしな炒め	大豆油	鶏卵、豚肉、湿麩(小麦)	からしな、キャベツ、にんじん、もやし	ぬちまーす、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		カルフィッシュ		カルフィッシュ			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 482 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 16.4 g	炭水化物 55.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 597 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 19.1 g	炭水化物 71.4 g			
欠食：中学3年	22 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		もずく丼	具 大豆油、でん粉	もずく、豚肉	しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン	酒、豆板醬(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ポークパイオン(鶏・豚)	
		鶏だんご汁	大豆油	鶏肉、鶏つくね(小麦・鶏・大豆)	はくさい、にんじん、ごぼう	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
		くだもの			トンプソン(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 537 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 11.5 g	炭水化物 84.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 684 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 12.9 g	炭水化物 110.8 g			
			チョコロールケーキ	ケーキ(小麦・乳・卵・大豆)			
			くだもの		オレンジ、パイナップル、トンプソン、いちご(予定)		
欠食：小学校・中学3年	23 (水)	牛乳		牛乳			
		トマトのリゾット	米、オリーブ油、三温糖	無添加ベーコン(豚)	たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、コーン、トマト缶、にんにく、パセリ	ワイン、こしょう、トマトピューレー、ケチャップ、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)	
		ブロッコリーのソテー	マーガリン(乳・大豆)	無添加ベーコン(豚)	ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン、にんにく	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		手づくりチョコチップスコーン	ホットケーキミックス粉(小麦・乳・大豆)、マーガリン(乳・大豆)、チョコチップ(乳・大豆)	牛乳			
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 653 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 30.1 g	炭水化物 77.9 g	

《 ご卒業、おめでとうございます！ 》

卒業と進学を目前に控えたみなさんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。1年間、ありがとうございました。

石川学校給食センター職員一同

