



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ポン菓子、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。

ほかにも、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



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♪



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 ルールしよう。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やってみよう！

き そく正しい生活を送ろう！

た のしく健康に過ごして、みんなの元気に新しい学年に進もう！



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(3~5歳児) 基準値	エネルギー	548 Kcal	たんぱく質	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
----------------------	-------	----------	-------	-------	----	-------	------	-------

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			
1 (火) ♥ 伊 波 ク 小 エ 6 ス 年 ト 1 組	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、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、こしょう、ぬちまーす、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、シークワーサー果汁	酢 (小麦)、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーす			
おやつ	ふりかけおにぎり△《小麦・乳・大豆・ごま》 ☆いちご ☆宮森幼稚園リクエストおやつ							
2 (水)	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)					
	かつ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、糸けずり	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			
おやつ	ソファールヨーグルト《乳・ゼラチン》							
★ 城 前 幼 ・ 宮 森 幼 体 験 給 食 ★ 	3 (木)	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					
おやつ	大学いも《小麦・大豆・ごま》							
4 (金) ♥ 城 前 ク 小 エ 6 ス 年 ト 2 組	きのこのペペロンチーノ	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、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	コールスロードレ (卵・大豆)、ノンエッグマヨ (大豆)、カレー粉			
	♥シークワーサーソルベ	シークワーサーソルベ						
おやつ	☆食パン《小麦・卵・乳》 ☆リンゴジャム《りんご》 ☆城前幼稚園リクエストおやつ きになる野菜 (白ブドウ)							
★ 高 校 入 試 応 援 献 立 ★ ♥ 宮 森 小 エ 6 ス 年 ト 1 組	7 (月)	勝つ! カレー	ごはん カツ	米 大豆油	チキンカツ (小麦・鶏・大豆)	揚げ油① (小麦・大豆・鶏)		
		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)、シークワーサー果汁			
		ハイ! チーズ		チーズ (乳)				
おやつ	味付けいりこ《ごま》 畑のクラッカー《小麦》							

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	8 (火)	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、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、オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	おやつ	芋くじ天ぷらくだもの					
欠食：中学3年	9 (水)	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、花かつお	
	おやつ	うぐいす豆あんぱん《小麦・卵・乳》					
お弁当の日	10 (木)	☆カステラドーナツ《小麦・卵・乳・大豆》☆伊波幼稚園リクエストおやつ ジョア プレーン味《乳》					
	11 (金)	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	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	
		からあげ	大豆油	からあげ(小麦・鶏・大豆)			
中3卒業 お祝い オードブル		ギョーザ	大豆油	ギョーザ(小麦・豚・大豆・ごま)		揚げ油②(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)	
		肉団子		肉団子(大豆・鶏・豚)			
		枝豆		枝豆(大豆)			
		イチゴ ロールケーキ	ケーキ(卵・乳・小麦・大豆・ゼラチン)				
		くだもの			オレンジ、パイナップル、トンプソン(予定)		
	おやつ	ジュシーおにぎり△《小麦・豚肉・鶏肉・大豆》 するめ《いか》					
★ホワイ イト デ 校 ★ 🎁 ホワイト デー	14 (月)	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、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	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			
	おやつ	栗入りつぶあんどらやき《小麦・卵・乳・大豆》					

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	15 (火)	大豆入りくふぁじゅーしー	米、麦、こめ油	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、シークワーサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす		
		くだもの			くだもの			
おやつ	きな粉大豆《小麦・大豆》 ごぼうスナック《小麦・ごま》							
欠食：中学3年	16 (水)	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、ごまつな	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)		
		豚肉の生姜焼き	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		
		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、オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、ポークフィヨン(鶏・豚)		
おやつ	わかかと梅しそおにぎり△《ごま》 野菜スティック《小麦》							
幼稚園給食欠食	17 (木)	宮森・城前・伊波幼稚園 おやつ欠食						
欠食：中学3年	18 (金)	中身そば	そば麺 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、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				
おやつ	園おまかせおやつ							
欠食：中学3年	22 (火)	もずく丼	ごはん 米 具 大豆油、でん粉	もずく、豚肉	しょうが、にんじん、たまねぎ、ごまつな、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、ポークフィヨン(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)			
おやつ	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、パイン、トンプソン、いちご(予定)				
おやつ	園おまかせおやつ							



《 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