



令和4年度

# 3月給食たより

☆今月の目標☆



1年間の給食  
をふりかえろう



3月になりました。日中も温かい日が続き、春風が心地よく感じますね。今年度も引き続き、感染症拡大防止のため「黙食」で給食を食べていた子ども達。一人一人頑張って「黙食」に取り組んでいる様子が見られました。「黙食」は、感染拡大を防ぐだけでなく、味覚や臭覚などの五感が働きやすくなり、「食事を味わって食べる」ことができるという利点があります。時代に合わせた経験が、子ども達の味覚の発達や心と体の成長につながっていくことを願っています。

## ねん かん 1年間、ありがとうございました

コロナ禍の給食時間は、「前向き」「黙食」など色々な制限もありましたが、子ども達はルールをきちんと守り、給食を食べ手ている様子が見られました。

保護者の皆さま、今年度も給食・食育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、よろしくお願い致します。



## 1年間をふりかえろう



## アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の（ ）内にアレル源を記入しています。

アレル源は、表示義務食品・推奨食品 あわせて 28 品目を表示しています。

食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの（推奨表示）にアモンドが追加になりました。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨	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・アモンド

※もすく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるためアレルギー表示をしています。

★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。

これら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。

★給食では、「榎ぬちまーす」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。

うるま市立勝連学校給食センター TEL:978-2103 FAX:978-2105

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
---------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	---------

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
1日 (火)		牛乳		牛乳			
		五目ごはん	米 麦 こめ油	鶏肉 ひじき 油揚げ(大豆)	人参 ねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ	ぬちまーす みりん 花かつお しょうゆ(小麦・大豆)	
		さばのゆかり焼き		さば		料理酒 ゆかり粉 みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
		じゃが芋とツナの炒め物	じゃが芋 こめ油	ちきあぎ(大豆) ツナ	人参 いら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		黒炒り豆		丹波黒そふと炒り豆 (大豆)			
		一食当たりの栄養価	エネルギー 643 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 23 g	炭水化物 78.2 g	

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油		
	2日 (水)	牛乳		牛乳					
		食パン	食パン(小麦・乳・大豆)						
		クラムチャウダー	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	あさり 鶏肉 脱脂粉乳 白いんげんペースト	人参 玉ねぎ 白菜 コーン セロリ ほうれん草 マッシュルーム	白ワイン ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)			
		スクランブルエッグ	こめ油	たまご ベーコン(豚)	人参 バセリ コーン	ぬちまーす こしょう			
		春キャベツと 菜の花のサラダ	コールスロッドレッシング (たまご・大豆) フレンチドレッシング	鶏ささみ	キャベツ 菜の花 黄パプリカ	シークァサー果汁 ぬちまーす			
		くだもの			レッドグローブ(予定)				
一食当たりの栄養価			エネルギー 672 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 26.5 g	炭水化物 75.1 g			
ひなまつり 献立	3日 (木)	牛乳		牛乳					
		酢めし 手づくり ちらし寿司	米 グラニュー糖 白ごま 具材	三温糖 こめ油 桜てんぷ	鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 しいたけ べつたら漬け きゅうり コーン 梅人参	米酢(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん ゆずの華		
		はまぐりのすまし汁		はまぐり 豆腐(大豆) わかめ	ねぎ えのき	料理酒 花かつお 昆布だし しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす			
		花形ハンバーグ		花形ハンバーグ (大豆・鶏)					
		ひしもち	ひしもち						
		一食当たりの栄養価			エネルギー 652 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 16.1 g	炭水化物 102.4 g	
かっちゃん 牛の献立	4日 (金)	牛乳		牛乳					
		麦ごはん	米 麦						
		うるまのまーさん汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお			
		人参しりしりー	こめ油 ごま油	豚肉 ツナ たまご	人参 なら	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)			
		かっちゃん牛の しぐれ煮	三温糖 水あめ 白ごま ごま油	牛肉 糸げずり	ごぼう 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酢(小麦) ぬちまーす			
		くだもの			いよかん(予定)				
一食当たりの栄養価			エネルギー 615 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 16.2 g	炭水化物 91.8 g			
7日 (月)	みそラーメン	めん	ラーメン(小麦・大豆)						
		汁	こめ油 ごま油	豚ひき肉 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・鶏)	にんにく 生姜 人参 もやし 長ねぎ コーン	こしょう 料理酒 花かつお キド中華(小麦・乳・牛・大豆・ 鶏・豚) ポークブイヨン(豚) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 酢(小麦)			
		アーサちきあぎ	三温糖 かたくり粉 大豆油	アーサ 豆腐(大豆) すり身(大豆)	なら 人参 ごぼう	しょうゆ(小麦・大豆)			
		くだもの			いちご(予定)				
		一食当たりの栄養価			エネルギー 593 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 21 g	炭水化物 72.5 g	揚げ油① 大豆
		8日 (火)	梅肉入り炊込みごはん	牛乳		牛乳			
米 麦 こめ油	豚肉 ひじき かまぼこ(大豆) 油揚げ(大豆)			人参 たけのこ ごぼう あお豆(大豆)	カリカリ梅 梅肉(りんご・大豆) ぬちまーす 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお				
豆腐のおろしあんかけ	三温糖 かたくり粉			厚揚げ(大豆)	大根おろし ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお			
ちくわとしらすの和え物	三温糖			ちくわ(大豆) しらす	白菜 きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす			
くだもの					いよかん(予定)				
一食当たりの栄養価				エネルギー 588 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 18.5 g	炭水化物 79.5 g		

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	9日 (水)	牛乳		牛乳			
		全粒粉パン	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)				
		ふわふわフープ	じゃが芋 こめ油 パン粉(小麦・大豆)	鶏肉 たまご 粉チーズ(乳)	人参 玉ねぎ パセリ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏)	
		魚のバジル焼き	オリーブ油	ホキ		バジル粉 白ワイン こしょう おろしにんにく ぬちまーす	
		アスパラときのこのソテー	オリーブ油	ベーコン(豚)	アスパラ しめじ 人参 パプリカ 玉ねぎ コーン	おろしにんにく ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
		ドライフルーツ			ドライマンゴー		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 595 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 23.3 g	炭水化物 68.2 g	
勝連小6年 バイキング	10日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		中華丼	具材 ごま油 かたくり粉	豚肉 うずらたまご	チンゲン菜 白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 竹の子 しいたけ ヤングコーン 生姜	おろしにんにく ぬちまーす チキンブイオン(鶏) オイスターソース しょうゆ(小麦・大豆)	
		ゆし豆腐入り中華スープ	かたくり粉 ごま油	鶏肉 ゆし豆腐(大豆)	玉ねぎ 人参 ねぎ コーン しいたけ	花かつお チキンブイオン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		ぎょうざ	ジャンボ餃子(えび・小麦・たまご・乳・ごま・大豆・鶏・豚)				
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 638 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 18.8 g	炭水化物 89.8 g	
	11日 (金)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		じゃが芋のそばろ煮	じゃが芋 三温糖 こめ油	豚ひき肉	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ こんにゃく	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		もずく卵焼き		たまご 豆腐(大豆) もずく ツナ	人参 しいたけ ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお	
		いんげんのごま和え	白すりごま ねりごま 三温糖 ごま油	ちくわ(大豆)	いんげん 大根 もやし 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 655 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 19.2 g	炭水化物 93 g	
	14日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		チキンときのこのカレー	じゃが芋 小麦粉 乳不使用マーガリン (大豆) こめ油	鶏肉	しめじ マッシュルーム 人参 玉ねぎ ピーマン プルーンピューレ にんにく	カレー粉 ぬちまーす 赤ワイン カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) トマトカレー(小麦・大豆・りんご) ウスターソース(大豆・りんご) デミグラスソース(小麦・鶏) ポークブイオン(豚)	
		目玉焼きオムレツ		目玉焼きオムレツ (たまご・大豆・ ゼラチン・乳)			
		レモンサラダ	三温糖 オリーブ油		大根 人参 ほうれん草 レモン コーン	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) レモン果汁 ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 674 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 17.9 g	炭水化物 104.4 g	
	15日 (火)	牛乳		牛乳			
		玄米入りごはん	米 玄米				
		煮つけ	三温糖 こめ油	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆) 一口揚げ(大豆)	こんにゃく 人参 大根 小松菜 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
		鱈の生姜酢焼き	三温糖	さわら		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 おろし生姜 酢(小麦)	
		納豆みそ	三温糖 こめ油	納豆(大豆) ツナ 赤みそ(大豆) 系けずり	ねぎ	みりん 料理酒	
		ミニトマト			ミニトマト		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 682 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 20.5 g	炭水化物 92.1 g	

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油	
	16日 (水)	牛乳		牛乳				
		仲良しパン	仲良しパン (小麦・乳・大豆)					
		ポークビーンズ	じゃが芋 三温糖 こめ油 でん粉	豚肉 蒸し大豆 ポークビーンズ (小麦・大豆・豚)	人参 玉ねぎ セロリ ピーマン トマトピューレ	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす こしょう デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース(大豆・りんご) ポークブイオン(豚)		
		野菜グラタン	野菜グラタン(大豆)					
		彩りサラダ	三温糖 オリーブ油	鶏ささみチャンク	人参 キャベツ ブロッコリー コーン 黄パプリカ	粒マスタード ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) シークアサー果汁		
		くだもの			りんご(予定)			
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 747 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 27.4 g	炭水化物 97.4 g		
平敷屋小6年 バイキング	17日 (木)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		春雨スープ	春雨 ごま油 かたくり粉	鶏肉 錦糸たまご	人参 チンゲン菜 えのき 生姜 しいたけ きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお チキンブイオン(鶏)	揚げ油② 大豆 小麦	
		鶏肉とカシューナッツ炒め	かたくり粉 小麦粉 大豆油 カシューナッツ 三温糖 ごま油 こめ油	鶏肉	人参 竹の子 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 長ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 おろし生姜 おろしにんにく		
		たけのこしゅうまい	たけのこしゅうまい(豚・小麦・大豆・乳)					
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 680 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 22.2 g	炭水化物 92.9 g		
		18日 (金)	牛乳		牛乳			
パパイヤの炊込みごはん	米 麦 こめ油		豚肉 油揚げ(大豆)	パパイヤ 人参 ごぼう しいたけ ねぎ	ぬちまーす みりん 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお	揚げ油③ 大豆 小麦 鶏 カシュー ナッツ		
きびなごの シークアサーあんかけ	小麦粉 かたくり粉 大豆油 三温糖		きびなご	人参 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ	シークアサー果汁 りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)			
キャベツのおかか和え	白ごま 三温糖 ごま油		しらす 糸けずり	キャベツ 小松菜 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす			
くだもの				清美みかん(予定)				
一食当たりの栄養価	エネルギー - 607 kcal		たんぱく質 25 g	脂質 18.9 g	炭水化物 82.7 g			
南原小欠食	22日 (火)		牛乳		牛乳			
			米 麦					
		タコライス	こめ油 三温糖	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆の華 チーズ(乳)	人参 玉ねぎ キャベツ にんにくの芽	おろしにんにく ぬちまーす チリミックス(小麦・乳・豚) チリソース ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご)		
		もずく入りコーンスープ	かたくり粉	鶏肉 もずく	人参 冬瓜 しいたけ えのき コーン	花かつお チキンブイオン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
		手づくりゼリー	三温糖 ぶどうジュース		ナタデココ みかん缶	アガー		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 683 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 20.8 g	炭水化物 96.2 g		
平敷屋・勝連 小欠食	23日 (水)	牛乳		牛乳				
			米 麦					
		タコライス	三温糖 こめ油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆の華 チーズ(乳)	人参 玉ねぎ キャベツ にんにくの芽	おろしにんにく ぬちまーす チリミックス(小麦・乳・豚) チリソース ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご)		
		もずく入りコーンスープ	かたくり粉	鶏肉 もずく	人参 冬瓜 しいたけ えのき コーン	花かつお チキンブイオン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
		手づくりゼリー	三温糖 ぶどうジュース		ナタデココ みかん缶	アガー		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 683 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 20.8 g	炭水化物 96.2 g				

