



令和3年度



☆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。



アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の（ ）内にアレルギー源を記入しています。

アレルギー源は、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 **アーモンド**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・ アーモンド

※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、「榊ぬちまーす」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。

★おやつアレルギー表記⇐<< >>内に表記しています。

※季節の果物は入荷状況によっては変更になる場合もあります。

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

1日に必要な栄養量(昼食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6 g	脂質	16.4 g	炭水化物	73.9 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
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)			
		*バナナ *プルーン	*バナナ *プルーン				

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 ※3.4歳児:こしょうなし	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 ※3.4歳児:こしょうなし	こめ油	たまご ベーコン(豚)	人参 パセリ 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	コールスロードレッシング (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	シークアサー果汁 ぬちまーす	
		くだもの			レッドグローブ(予定)		
		 *焼き芋	*焼き芋 ○○○ うるま市宮城島で取れた紅芋です♪地元のお芋の大事にしたいですね♪				
☆おひなまつりの日☆	3日 (木)	 *ちらし寿司 *いちご	*ちらし寿司 《小麦・大豆》 *いちご   				
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 いら	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)		
		*さつま芋天ぷら *昆べえー	*さつま芋天ぷら 《小麦》 *昆べえー <small>地元与勝半島で大切に牛を飼育している「長堂せいきさん」からいただいた牛を使用しています。かっちゃん牛は今月、うるま市内の幼稚園、小学校、中学校の給食で提供されます。</small>				
7日 (月)	めん 汁	牛乳		牛乳			
		みそラーメン ※3.4歳児 こしょうなし キド中華なし	ラーメン(小麦・大豆)				
			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)	揚げ油① 大豆
		アーサチきあぎ	三温糖 かたくり粉 大豆油	アーサ 豆腐(大豆) すり身(大豆)	いら 人参 ごぼう	しょうゆ(小麦・大豆)	
		くだもの			いちご(予定)		
				*プリン *塩焼き大豆	*プリン 《乳・卵・大豆》 *塩焼き大豆		
8日 (火)		牛乳		牛乳			
		梅肉入り炊込みごはん	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)		
			 *大学芋	*大学芋 《小麦・大豆・ごま》○○ <small>お芋屋さんのみやの食品さんと栄養士のコラボでアレルギーも考えて作ったおやつです♪</small>			

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)				
		ふわふわスープ ※3,4歳児:こしょうなし	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 チキンブイヨン(鶏)	
		魚のバジル焼き ※3,4歳児:こしょうなし	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 ※3,4歳児:こしょうなし	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		
		*芋くじアングギー *きんかん	*芋くじアングギー *きんかん				
お弁当の日	10日 (木)	△おまかせおにぎり△	*おまかせおにぎり ※各幼稚園に確認をお願いします			こども達も自分で「にぎにぎ」するおにぎりが大好きです。ぜひお家でも一緒に「にぎにぎ」してみてください。	
	11日 (金)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		じゃが芋のそぼろ煮	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	
*豆乳ドーナツ	*豆乳ドーナツ 《小麦・乳・卵・大豆》						
	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) マドラスカレー(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) ポークブイヨン(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	
*アロエヨーグルト *全粒粉クラッカー	*アロエヨーグルト 《乳》 *全粒粉クラッカー 《小麦》						
	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	
		鯖の生姜酢焼き	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		
		*ミニたいやき	*ミニたいやき 《小麦・大豆》				

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 ※3.4歳児:こしょうなし	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) シークワサー果汁		
	くだもの *するめ *アンパンマン野菜ジュース			りんご(予定)			
<p>噛めば噛むほど味が出てくる『するめ』♪ こども達にも人気です♪噛むことであごの発達や歯並びにも関係します。また、 暗記力や集中力にもつながるので、ぜひお家でも「するめ」やカラムやつを 食べさせてください♪</p>							
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		
	きびなどの シークワサーあんかけ	小麦粉 かたくり粉 大豆油 三温糖	きびなど	人参 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ	シークワサー果汁 りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	揚げ油③ 大豆 小麦 鶏 カシュー ナッツ	
	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)			
*芋けんぴ	*芋けんぴ						
南原 幼 欠 食	22日 (火)	牛乳		牛乳			
タコライス ※3.4歳児 フリックス・フリソスなし	米 麦 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 ※3.4歳児:こしょうなし	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			
*シークワサーゼリー *ごま入り小魚	*シークワサーゼリー 《オレンジ》 *ごま入り小魚 《ごま》						
具志 連 川 幼 欠 食	23日 (水)	牛乳		牛乳			
	タコライス ※3.4歳児 フリックス・フリソスなし	米 麦 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 ※3.4歳児:こしょうなし	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		
	*アップルパイ	*アップルパイ 《小麦・卵・乳・大豆・りんご》					
24日 (木)	🍡おまかせおやつ🍡 or 🍡おまかせおにぎり🍡	🍡おまかせおやつ🍡 or 🍡おまかせおにぎり🍡 ※各幼稚園に確認をお願いします		こども達も自分で「にぎにぎ」するのがとっ ても上手になっています♪ ぜひお家でも一緒に「にぎにぎ♪」 してみてください♪			
25日 (金)	*黒ごま黒糖きな粉	*黒ごま黒糖きな粉 《ごま・落花生・大豆》		ごあし ざりが 間ま した うた	みんな げんき でね!		
28日 (月)	*あずきクラッカー	*あずきクラッカー 《乳・小麦》					