



3月給食たより

うるま市津堅学校給食調理場

TEL: 098-978-2141

FAX: 098-978-1005



ねん かん

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、よろしくお願い致します。



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潮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、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。

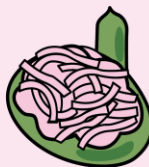
地域色あふれる ひな祭りのお菓子



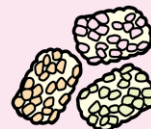
おこしもん
あいちけん
(愛知県)



いがまんじゅう
あいちけんにしみかわちい
(愛知県西三河地域)



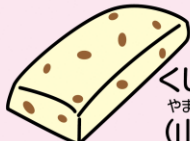
ひちぎり
きょうと ふ
(京都府)



oiri
とっとりけん
(鳥取県)



からすみ
ぎふけん
(岐阜県)



くじらもち
やまがたけん
(山形県)



きんかとう
金花糖
いしかわけんかなざわし
(石川県金沢市)



うすまきもち
かがわけん
(香川県)

- ★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。

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
		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)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	卵スープ	でん粉	たまご	にんじん,ほうれん草,長ねぎ	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,鶏カラ
	回鍋肉	こめ油,でん粉,三温糖	豚肉	長ねぎ,にんにく,キャベツ,赤パプリカ,しいたけ	料理酒,こしょう,みりん,しょうゆ,豆板醤,中華の素,ぬちまーす
	大豆と小魚のみつがらめ	でん粉,サラダ油,水あめ,黒糖,三温糖	大豆,カエリ		しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 621 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 20.1 g	炭水化物 79.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 785 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 22.7 g	炭水化物 108.3 g
2 (水)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	玉ねぎの味噌汁		豆腐,赤みそ,白みそ	玉ねぎ,にんじん,こねぎ	花かつお,昆布だし
	おろしハンバーグ	パン粉	牛ひき肉,豚肉,ソイミー,豆腐,牛乳,たまご	玉ねぎ,れんこん,だいこん	ぬちまーす,しょうゆ,花かつお
	ブロッコリーの土佐和え	三温糖	糸けずり	ブロッコリー,にんじん,きゅうり,コーン	しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 717 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 21 g	炭水化物 91.9 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 826 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 23.9 g	炭水化物 113.7 g
桃の節句 3 (木)	牛乳		牛乳		
	ちらし寿司 	こめ,三温糖	たまご	にんじん,きぬさや,しいたけ,れんこん	酢,しょうゆ,みりん,ぬちまーす
	すまし汁 		豆腐,あさり	ほうれん草,にんじん,たけのこ	花かつお,昆布だし
	魚のあられ揚げ	小麦粉,でん粉,あられ,サラダ油	ホキ		ぬちまーす,こしょう,花かつお
	菜の花のお浸し	三温糖	糸けずり	なばな,キャベツ,にんじん	酢,ぬちまーす,しょうゆ,みりん,花かつお
	和菓子	ねりきり			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 667 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 14.2 g	炭水化物 106.9 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 859 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 15.8 g	炭水化物 142.1 g	
受験生応援メニュー 4 (金)	牛乳		牛乳		
	かつ丼	こめ,小麦粉,パン粉,三温糖,でん粉	豚ロース,たまご	玉ねぎ,とうもろこし,長ねぎ	花かつお,しょうゆ,みりん
	具だくさんみそ汁		赤みそ,白みそ	小松菜,しいたけ,玉ねぎ,にんじん	花かつお
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 780 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 30.1 g	炭水化物 92.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 981 kcal	たんぱく質 39.2 g	脂質 38.8 g	炭水化物 114.7 g
うるま産牛メニュー 8 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	うるまのまーさん汁	じゃがいも	豚肉,麦みそ	にら,キャベツ,にんじん	花かつお
	かっちゃん牛しぐれ煮	ごま油,三温糖,水あめ,ごま,ごま油	牛肉	ごぼう,しょうが	しょうゆ,みりん,酢,ぬちまーす
	にんじんシリシリ	こめ油	ツナ,たまご	にんじん,玉ねぎ	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,花かつお
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 598 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 17.5 g	炭水化物 83.6 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 760 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 19.5 g	炭水化物 113.6 g	
9 (水)	牛乳		牛乳		
	もずく丼	こめ,サラダ油,三温糖	もずく,豚肉,牛ひき肉,鶏しパー	小松菜,玉ねぎ,にんじん,にんにく	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,こしょう,花かつお
	野菜のすまし汁		アーサ	だいこん,にんじん,はくさい,ほうれん草,しいたけ	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
	沖縄ぜんざい	黒糖,グラニュー糖,もち	金時豆		ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 647 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 14.8 g	炭水化物 102.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 818 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 16.3 g	炭水化物 136.3 g

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
		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	
10 (木)	牛乳		牛乳		
	青菜ごはん	こめ	しらす干し	青菜ふりかけ	
	五目みそ汁	じゃがいも	赤みそ,白みそ	小松菜,だいこん,にんじん,ねぎ	花かつお
	さわらの梅焼き		さわら	長ねぎ	梅びしお,しょうゆ,みりん
	こんにゃくきんぴら			糸こんにゃく,にんじん,ごぼう	しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 615 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 14.2 g	炭水化物 89.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 714 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 14.5 g	炭水化物 111 g
11 (金)	 お楽しみメニュー		ジョアプレーン		
		食パン,グラニュー糖,無塩バター	たまご,牛乳,生クリーム		
			牛肉	マッシュルーム,にんじん,玉ねぎ,セロリ,にんにく	ぬちまーす,チキンコンソメ,赤ワイン
			鶏肉	にんにく	こしょう,しょうゆ
		オリーブ油,三温糖		キャベツ,スイートコーン,きゅうり,にんじん,シークワサー果汁	ぬちまーす
				くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 624 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 18.7 g	炭水化物 69 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 785 kcal	たんぱく質 44.2 g	脂質 22.9 g	炭水化物 88.3 g	
サバニド島まわりの 13 (日)	牛乳		牛乳		
	ごはん	こめ			
	カレー	こめ油,じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ,にんじん,トマト	料理酒,カレールウ,カレー粉,ウスターソース,鶏ガラ
	プリン		プリン		
	バナナ			バナナ	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 449 kcal	たんぱく質 15 g	脂質 19.7 g	炭水化物 53.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 719 kcal	たんぱく質 15.4 g	脂質 15.2 g	炭水化物 127.6 g
15 (火)	牛乳		牛乳		
	ご近所丼	こめ,こめ油,三温糖	たまご,豚肉	玉ねぎ,にんじん,とうみょう,しいたけ	料理酒,花かつお,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,こしょう
	のっぺい汁	でん粉		だいこん,にんじん,こんにゃく,きぬさや	花かつお,ぬちまーす,しょうゆ
	ひじきの五目煮	サラダ油	ひじき,油揚げ,大豆	しいたけ,にんじん	みりん,しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 630 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 20 g	炭水化物 80.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 799 kcal	たんぱく質 36.6 g	脂質 22.6 g	炭水化物 110.1 g
	16 (水)	牛乳		牛乳	
きのこのピラフ		こめ,無塩バター	豚肉	しめじ,エリンギ,しいたけ,にんじん,にんにく,パセリ	ぬちまーす
ビーンズミネストローネ		こめ油	ミックスビーンズ	玉ねぎ,にんじん,トマト,にんにく	ぬちまーす,こしょう
スパニッシュオムレツ		じゃがいも,こめ油	豆腐,ウィンナー,ツナ,たまご,ナチュラルチーズ	ブロッコリー,ミニトマト,しめじ	ぬちまーす,こしょう,チキンコンソメ
ミルク		ミルク			
一食当たりの栄養価(小)		I補給 - 640 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 22.9 g	炭水化物 80.3 g
一食当たりの栄養価(中)		I補給 - 764 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 26 g	炭水化物 99.6 g
17 (木)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	鶏のお汁		鶏肉,昆布	とうがん,にんじん,小松菜	ぬちまーす,しょうゆ,花かつお
	マグロの香味焼き	ごま油	まぐろ	にんにく,しょうが	しょうゆ
	もずくの酢の物	三温糖	もずく	もやし,にんじん,きゅうり	酢,しょうゆ,花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 606 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 15.6 g	炭水化物 79.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 698 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 16 g	炭水化物 98.1 g

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
		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	
18 (金)	牛乳		牛乳		
	てりやきバーガー	パン粉,バター,三温糖,ひとくちマヨネーズ	豚肉,牛ひき肉,鶏ひき肉,たまご	玉ねぎ,キャベツ	ナツメグ,ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,みりん
	マッシュルームスープ	じゃがいも,小麦粉,こめ油,無塩バター	白花豆ペースト,牛乳	マッシュルーム,玉ねぎ,にんじん,パセリ	ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ
	くだもの			バナナ	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯キ - 737 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 30.4 g	炭水化物 84 g
	一食当たりの栄養価(中)	1杯キ - 834 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 33.7 g	炭水化物 96 g
22 (火)	牛乳		牛乳		
	ジューシー	こめ,サラダ油	乾ひじき,かまぼこ	にんじん,ごぼう,にら	しょうゆ,みりん,料理酒,花かつお,ぬちまーす
	シカムドッチ	サラダ油,こんにゃく	豚肉,かまぼこ	しいたけ,とうがん,しょうが,ねぎ	料理酒,しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
	豆腐チャンプルー	サラダ油	厚揚げ,ツナフレーク	キャベツ,だいずもやし,にんじん,にら	しょうゆ,ぬちまーす
	黄金芋プリン	黄金芋ペースト,三温糖	牛乳,生クリーム,寒天,ゼラチン		
	一食当たりの栄養価(小)	1杯キ - 714 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 28.4 g	炭水化物 81.9 g
一食当たりの栄養価(中)	1杯キ - 495 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 27.7 g	炭水化物 32.3 g	
23 (水)	牛乳		牛乳		
	ミートスパゲティ	スパゲティ,こめ油	牛ひき肉,豚肉,豚レバー,大豆	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく,トマト缶	料理酒,ぬちまーす,こしょう,ケチャップ,トマトピューレー,ウスターソース
	コンソメスープ		ウインナー	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,いんげん	鶏ガラ,ぬちまーす,チキンコンソメ
	魚のアーモンドフライ	小麦粉,サラダ油,アーモンド	ホキ,たまご		ぬちまーす
	スコーン	チョコレート,小麦粉,三温糖,無塩バター	牛乳		ベーキングパウダー,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	1杯キ - 776 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 39.3 g	炭水化物 70.9 g
一食当たりの栄養価(中)	1杯キ - 929 kcal	たんぱく質 40 g	脂質 46 g	炭水化物 85.3 g	



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。



みんなだいすき♡もずく丼

- 材料 (2人分)**
- もずく 100g
 - ひき肉 60g
 - サラダ油 小さじ1
 - 小松菜またはニラ 50g
 - たまねぎ 60g
 - 人参 30g
 - かつおだし 60ml
 - にんにく 5g
 - 三温糖 ふたつまみ
 - しょうゆ 大さじ2
 - ★みりん 小さじ1
 - まーす 小さじ1/2
 - 豆板醤 少々
 - こしょう 少々
 - 片栗粉 小さじ2/3+水 20g

- 作り方**
- ① 玉ねぎ・人参はみじん切りに、小松菜は1cmにカットする
 - ② フライパンにサラダ油をひき、ひき肉を炒める。ひき肉に火がとおったら人参・玉ねぎを入れ炒め、★の調味料を加える
 - ③ 人参・玉ねぎに火がとおったら、かつおだし・もずく・小松菜を入れてよく炒め、水溶性片栗粉を加えてとろみが出たら、ごはんにかけて完成♪

◎かつおだしがなければ水でもOK
◎豆板醤・こしょうはお好みで加えてください
◎給食では鉄分補給のためにレバーのミンチを隠し味に入れています。好きなひき肉でためしてみてくださいね!

津堅給食センターのメニューから、人気のもずく丼のレシピを紹介します！津堅島のもずくを使った栄養満点もずく丼を家庭でも楽しんでくださいね☺

