



3月給食たより

3月の献立

- ❖3日(木)
全中学校3年生対象に特別給食を実施します！
- ❖4日(金)
ありがたいことに、今年度もかつん牛の寄贈がありました！！しぐれ煮にして登場です。お楽しみに(^^)



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。



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1 cm くらいの丸形のあられが親しまれています。



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（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)は、漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。
- ★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「(株)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。

うま市立与勝学校給食センター 電話：978-5656 FAX：978-5883

1食当たりの栄養価 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
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	----------

日	献立名	黄(き)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 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質			
1日 (火)	牛乳		牛乳				
	勝つ！カレー	米					
		じゃがいも 小麦粉 無塩バター(乳) 米油	豚ひき肉 豚レバー 白花豆ペースト 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ かぼちゃ	おろしにんにく カレー粉 カレー(小麦・大豆・牛・鶏) リンゴピューレ グスターソース(大豆・りんご) ポークブイヨン(豚) ぬちまーす		
		大豆油(大豆)	トンカツ(小麦・大豆・豚)				揚げ油② ◎大豆
	ピクルス風サラダ	グラニュー糖		大根 にんじん きゅうり 赤パプリカ たかの爪	りんご酢(りんご) ハマース 黒こしょう		
	すだちゼリー	すだちゼリー					
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 840 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 23.6 g	炭水化物 129 g		

受験に勝つ！コロナに勝つ！

	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			
2日 (水)	牛乳			牛乳				
	大豆入り炊き込みごはん	米 米油		豚肉 大豆 油揚げ(大豆) ちきあげ(大豆)	にんじん 青ねぎ ごぼう しいたけ		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(豚)	
	利休汁	白ねりごま		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	にんじん こまつな キャベツ もやし		花かつお	
	さばの山椒焼き	三温糖		さば切り身			しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 山椒粉	
	くだもの					みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ® - 1254 kcal		たんぱく質 41 g		脂質 32.1 g		炭水化物 209.9 g
ひなまつり献立	3日 (木)	牛乳		牛乳				
	桜ちらし	米					桜ちらし(小麦・大豆・鶏)	
	赤だし			絹ごし豆腐(大豆) わかめ あさり 赤だし(大豆・鶏)	だいこん 長ねぎ		料理酒(小麦) 花かつお 煮干しだし(さば)	
	和風きんぴら包み焼き		きんぴら包み焼き(大豆・鶏・ゼラチン・ごま)					
	青菜のごま和え	黒すりごま 白すりごま ごま油 三温糖	ツナ		こまつな にんじん もやし		しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
	ひなあられ	ひなあられ(小麦・大豆)						
中3特別給食	オレンジジュース	オレンジジュース(乳・果汁)						
	クロワッサン	クロワッサン(小麦・乳・卵・大豆)						
	えびフライ	えびフライ(小麦・大豆・えび)						
	アセロラゼリー	三温糖 アセロラジュース		ナタデココ みかん缶 黄桃缶(もも) いちご		アガー		
	チーズケーキ	どちらか	チーズケーキ(卵・乳・小麦・大豆・ゼラチン)					
	チョコケーキ		チョコケーキ(卵・乳・小麦・大豆)					
	一食当たりの栄養価	I礼ギ® - 656 kcal		たんぱく質 26.1 g		脂質 15.7 g		炭水化物 98.8 g
かっちゃん牛献立	4日 (金)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦						
	うるまのまーさん汁			豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	市内産野菜		花かつお	
	人参しりしりー	米油 ごま油		豚肉 たまご ツナ	にんじん にら		ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	かっちゃん牛のしぐれ煮	ごま油 三温糖 水あめ 白ごま 米油		かっちゃん牛 糸けすり	ごぼう しょうが		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酢(小麦) ぬちまーす	
	くだもの					りんご		
一食当たりの栄養価	I礼ギ® - 828 kcal		たんぱく質 30.6 g		脂質 20.3 g		炭水化物 129.9 g	
受験直前！応援献立	7日 (月)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦						
	肉じゃが	三温糖 じゃがいも 米油		豚肉	にんじん たまねぎ 生姜 糸こんにゃく いんげん しいたけ		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) 花かつお	
	納豆みそ	白ごま 三温糖 米油		ツナ 赤みそ(大豆) 糸けすり 白みそ(大豆) 挽きわり納豆(大豆)	青ねぎ しょうが		みりん	
	焼きししゃも			ししゃも			料理酒(小麦)	
	くだもの					いよかん(予定)		
一食当たりの栄養価	I礼ギ® - 867 kcal		たんぱく質 32.5 g		脂質 15.7 g		炭水化物 149 g	

揚げ油③
◎大豆
◎小麦
◎豚

粘〜ギブアップ!

いい予感♪

	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			
全中3欠食	8日 (火)	牛乳		牛乳				
		チャーハン	米 ごま油 米油	豚肉 たまご ハム(豚・大豆・鶏)	たまねぎ にんじん 長ねぎ	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)		
		高野豆腐の中華スープ	でん粉 ごま油	鶏肉 高野豆腐(大豆) 絹ごし豆腐(大豆)	コーン 椎茸 玉ねぎ にんじん えのきたけ	料理酒(小麦) 花かつお チキンブイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
		にらまんじゅう	にらまんじゅう(豚・小麦・大豆・ごま・乳)					
		くだもの			みかん(予定)			
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 671 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 19.8 g	炭水化物 93.1 g		
全中3欠食	9日 (水)	牛乳		牛乳				
		もちきびごはん	米 もちきび					
		豚汁	ごま油	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ 椎茸 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお		
		さんまの松前煮	三温糖	さんま切り身 刻み昆布	しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) みりん りんご酢(りんご) 花かつお		
		青菜の白和え	白ごま 白すりごま 三温糖	ちくわ 沖縄豆腐(大豆)	ほうれんそう にんじん こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす		
		くだもの			ぶどう(予定)			
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 751 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 22.7 g	炭水化物 102.1 g				
全中3欠食	10日 (木)	牛乳		牛乳				
		もずく麺の沖縄そば	もずく入り沖縄そば麺(小麦・大豆)					
			三温糖 米油	豚肉 かまぼこ(大豆)	青ねぎ しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(豚)		
		タマナーチャンプルー	米油	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 ツナ	キャベツ にんじん にら	シママース こしょう しょうゆ(小麦・大豆)		
		黒糖アガラサー	強力粉 粉黒糖	加工牛乳		ベーキングパウダー 重そう		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 730 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 20.1 g	炭水化物 95.6 g		
全中3欠食	11日 (金)	牛乳		牛乳				
		食パン	給食パン(小麦・乳・大豆)					
		ヌードルスープ	スパゲティ(小麦) 米油	鶏肉 ベーコン(豚)	にんじん たまねぎ セロリ パセリ	チキンブイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
		チリコンカン	三温糖 米油	金時豆 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆	にんじん たまねぎ にんにくの芽 ブルーベリー	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ 刻みパセリ ケチャップ(小麦・乳・豚) マスタード(大豆・りんご) ぬちまーす こしょう		
		彩り野菜のサラダ	三温糖 オリーブ油		ブロッコリー 赤パプリカ きゅうり コーン だいこん	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす シークワーサー果汁		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 692 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 21.2 g	炭水化物 92.6 g		
全中3欠食	15日 (火)	牛乳		牛乳				
		親子丼	米					
			三温糖 でん粉	鶏肉 たまご	にんじん たまねぎ しいたけ 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお		
		芋の子汁	じゃがいも さつま芋 里芋	白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	にんじん だいこん ごまつな しめじ こんにゃく	花かつお		
		菜の花の和え物	三温糖 白ごま 青じそドレッシング (小麦・大豆)	ツナ	菜の花 にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 695 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 17.5 g	炭水化物 97.8 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	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		
全中3欠食	16日 (水)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
		アスパラのクリーム煮	じゃがいも 小麦粉 無塩バター(乳) 米油 マカロニ(小麦)	鶏肉 ベーコン(豚) 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ セロリ アスパラガス マッシュルーム	おろしにんにく 白ワイン ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) ホワイトソース (小麦・乳・大豆)	
		ホキのガーリック焼き		ホキ切り身		ぬちまーす こしょう 白ワイン おろしにんにく	
		にんじんと桃のジャム	三温糖		にんじん 黄桃(もも) 裏ごしにんじん	レモン果汁	
	一食当たりの栄養価	1食あたり	679 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 20.7 g	炭水化物 88.5 g	
全中3欠食	17日 (木)	牛乳		牛乳			
		トマトクリームスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油	ベーコン(豚) 鶏肉 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 チーズ(乳)	なす しめじ にんじん たまねぎ パセリ トマト缶	白ワイン おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす こしょう	
		ブロッコリーのごまサラダ	白ごま 三温糖 胡麻ドレッシング (小麦・ごま・大豆)		ブロッコリー きゅうり にんじん だいこん	シークワサー果汁	
		手作りスコーン	小麦粉 無塩バター(乳) 三温糖 卵(乳・大豆)	たまご ヨーグルト(乳) 生クリーム(乳)		ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価	1食あたり	774 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 28.8 g	炭水化物 100.8 g	
二中欠食・与中3年欠食	18日 (金)	牛乳		牛乳			
		五穀ごはん	米 五穀米				
		じゃが芋とわかめのみそ汁	じゃがいも	豚肉 油揚げ(大豆) わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	にんじん チンゲン菜	花かつお	
		手作り豆腐ハンバーグ	パン粉(小麦・大豆) 米油 三温糖 でん粉	牛ひき肉 豚ひき肉 沖縄豆腐(大豆) たまご	たまねぎ にんじん だいこん	おろしにんにく ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) 花かつお	
	キャベツのごま和え	白すりごま ごま油 三温糖	ツナ(大豆)	キャベツ にんじん きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)		
一食当たりの栄養価	1食あたり	720 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 21.4 g	炭水化物 99.2 g		
二中欠食・与中3年欠食	22日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧ペン麦				
		豆腐の中華煮	でん粉 ごま油	豚肉 ウインナー(豚) 沖縄豆腐(大豆) うずら卵	はくさい にんじん たまねぎ パクチョイ しょうが こんにゃく	料理酒(小麦) ぬちまーす おろしにんにく みりん しょうゆ(小麦・大豆) キド中華(小麦・乳・大豆・ 牛・豚・鶏)	
		手作りしゅうまい	しゅうまいの皮 (小麦・大豆) 三温糖 ごま油 でん粉 パン粉(小麦・大豆)	豚ひき肉	しょうが キャベツ しいたけ	シママース オイスターソース(大豆) 料理酒(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	いちご入り 杏仁フルーツ	杏仁豆腐(乳・大豆)		みかん缶 パイン缶 黄桃缶(もも) いちご			
一食当たりの栄養価	1食あたり	824 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 25 g	炭水化物 113.9 g		
二中欠食・与中3年欠食	23日 (水)	牛乳		牛乳			
		ロコモコ丼	米 無圧ペン麦 三温糖 でん粉 オリーブ油	ハンバーグ (大豆・鶏・豚) 丸目玉焼き (卵・乳・大豆・ゼラチン)	キャベツ	ケチャップ マスタード(大豆・りんご) デミグラスソース (小麦・大豆・豚・牛) 赤ワイン ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		アーサ入りコーンスープ	じゃがいも	鶏肉 ベーコン(豚) アーサ 絹ごし豆腐(大豆)	えのきたけ にんじん たまねぎ コーン	チキンブイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		黒豆のプランマンジェ	コーンスターチ グラニュー糖	丹波黒豆(大豆) 牛乳 生クリーム(乳)		バニラエッセンス	
	一食当たりの栄養価	1食あたり	856 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 29 g	炭水化物 116.8 g	