



## ねん かん 1年間、ありがとうございました

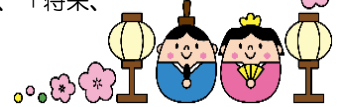
コロナ禍ということで、「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食をよく食べてくれていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、これからも職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業の日が近づいてきましたね。特に中学3年生は9年間食べてきた学校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、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思います。



3月4日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結びついて現在のようひな祭りに変わっていったとされています。ひな祭りには、ちらしずしやハマグリのお汁、ひなあられやしもちなどをいただきます。ハマグリのお汁は、ハマグリは対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いが込められているそうです。



## 世界の料理

第9回

## かんこく 韓国

正式名称：大韓民国 面積：約10万km<sup>2</sup>(日本の約1/4)  
人口：約5127万人※(2016年) ※韓国統計庁

海を挟んで日本の隣、中国大陸から続く朝鮮半島の南側に位置する国です。日本と同じように四季がはっきりしており、米や野菜など、生産される農産物も似ています。また、漁業も盛んです。体に良い物を食べて病気を防ぐ「薬食同源」という考え方があり、五味の色をそろえる「五味五色」の食事がよいとされています。五味は「塩味・甘味・酸味・辛味・苦味」、五色は「赤・白・黄・緑・黒」です。また、韓国の食卓に欠かせないのが「キムチ」です。各家庭にキムチ専用の冷蔵庫があり、白菜をはじめ、季節の野菜や山菜でキムチが作られ、毎日食卓に上ります。食事では、箸（チョッカラ）とスプーン（スッカラ）を使いますが、日本と違って器を持ち上げるのはマナー違反。ご飯や汁物は器をテーブルに置いたままスプーンで食べます。

給食には、朝鮮半島の代表的な料理のひとつ「プルコギ」と、豆腐の鍋という意味の「スンドゥブチゲ」が登場します。チゲにはキムチが入っていて、ピリ辛の味付けです。お楽しみに！



ビビンバ  
いろ色とりどりの具を混ぜて食べるご飯料理。

トックク  
正月に食べる丸い餅(トック)のはいったお雑煮。



チチミ(ブチムゲ)  
小麦粉の生地を具を混ぜて焼いたもの。

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸  
**アレルギー表示について**

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルゲンを表示しています。  
 アレルゲンは、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。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。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。

1食当たりの栄養価(小学校)基準値	エネルギー	650Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校)基準値	エネルギー	830Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

行事等	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 (火)		牛乳		牛乳						
		ごはん	米							
		もずく丼の具	三温糖 こめ油 片栗粉	もずく 豚肉	人参 玉葱 コーン 小松菜	おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節				
		みそけんちん汁	じゃがいも	豆腐(大豆) みそ(大豆) 油揚げ(大豆)	ごぼう 人参 こんにゃく 長葱	かつお節				
		くだもの			バナナ(予定)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	604 kcal	たんぱく質	20.8 g	脂質	15.5 g	炭水化物	94.5 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	724 kcal	たんぱく質	25 g	脂質	17.8 g	炭水化物	114.3 g
2 (水)		牛乳		牛乳						
		コッペパン	パン(小麦 乳 大豆)							
		鶏と野菜のデミグラスソース煮	じゃがいも 小麦粉 三温糖 乳不使用マーガリン(大豆) こめ油 コーンスターチ	鶏肉	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー マッシュルーム トマトピューレ	おろしにんにく ぬちまーす デミグラスソース(小麦 鶏) ハヤシルウ(小麦 大豆 牛)				
		洋風炒り豆腐	こめ油	ベーコン(豚) 豆腐(大豆) 卵	玉葱 人参 パプリカ コーン グリンピース	ぬちまーす こしょう				
		いちごジャム	いちごジャム							
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	662 kcal	たんぱく質	27.7 g	脂質	24.6 g	炭水化物	80.3 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	778 kcal	たんぱく質	32.9 g	脂質	29.2 g	炭水化物	93.9 g
ひなまつり 3 (木)		牛乳		牛乳						
		ちらしずし	米 三温糖 桜でんぶ		ちらしずし(小麦 大豆 鶏)	酢(小麦) ぬちまーす				
		小いわしのからあげ	小麦粉 片栗粉 大豆油	小いわし						
		赤だし		豆腐(大豆) わかめ みそ(大豆) 赤だし(大豆 鶏)	えのき 大根	かつお節				
		ひとくち桃まん	ひとくち桃まん(小麦 大豆)							
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	612 kcal	たんぱく質	25.3 g	脂質	18 g	炭水化物	83.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	736 kcal	たんぱく質	30.2 g	脂質	20.5 g	炭水化物	103.5 g
4 (金)		牛乳		牛乳						
		もちきびごはん	米 もちきび							
		とうふチャンプルー	こめ油	豆腐(大豆) ツナ	人参 キャベツ もやし 小松菜	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす				
		かつちゃん牛のしぐれ煮	三温糖 水あめ ごま油 ごま こめ油	牛肉 糸かつお	ごぼう 生姜	酒 醤油(小麦 大豆) みりん 酢(小麦) ぬちまーす				
		シカムドゥチ		豚肉 白かまぼこ	冬瓜 こんにゃく 椎茸 ねぎ 生姜	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす ポークブイヨン(鶏 豚) かつお節				
		くだもの			オレンジ(予定)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	574 kcal	たんぱく質	27.1 g	脂質	17.6 g	炭水化物	74.1 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	701 kcal	たんぱく質	32.7 g	脂質	20.5 g	炭水化物	93.3 g		

油  
3回目  
大豆  
乳  
小麦  
牛  
鶏

行事等	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		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			
リクエスト給食	7 (月)	牛乳			牛乳					油 1回目 大豆
		あげパン	パン(小麦 乳 大豆) 大豆油 アーモンド粉 黒糖 三温糖		きな粉(大豆) 脱脂粉乳					
		豆の青じそサラダ	三温糖		ミックスビーンズ ツナ		コーン あお豆(大豆) きゅうり		青じそドレッシング(小麦 大豆) 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)	
		ポトフ	じゃがいも こめ油		鶏肉 ウィナー(豚)		人参 玉葱 大根 白菜 ブロッコリー		チキンブイヨン(鶏) 白ワイン ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) おろしにんにく ローリエ	
		くだもの					マーコット(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 661 kcal		たんぱく質 24.2 g		脂質 21.3 g		炭水化物 92.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 772 kcal		たんぱく質 28.4 g		脂質 24.8 g		炭水化物 107.8 g	
8 (火)	牛乳			牛乳						
	ごはん	米								
	さばの塩こうじ焼き			さば				塩こうじ		
	もやしのオイスター炒め	三温糖 こめ油		豚肉		もやし 人参 キャベツ にんにくの芽		醤油(小麦 大豆) オイスターソース ぬちまーす		
	中華ミルクスープ	春雨 こめ油		鶏肉 加工乳		人参 玉葱 しめじ 小松菜		醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) かつお節		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 615 kcal		たんぱく質 27.3 g		脂質 23.9 g		炭水化物 68.8 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 758 kcal		たんぱく質 33.1 g		脂質 28.5 g		炭水化物 87.7 g		
9 (水)	牛乳			牛乳					油 2回目 大豆 小麦 乳	
	みそ煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油		鶏肉 油揚げ(大豆) なると 赤だし(大豆 鶏) みそ(大豆)		白菜 人参 椎茸 きくらげ 小松菜		おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節 ポークブイヨン(鶏 豚)		
	大根のゆかりマヨあえ	ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖		ハム(豚 大豆 鶏)		大根 きゅうり 人参 キャベツ		ゆかり粉 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	黄金芋のごま団子	黄金芋ごま団子(ごま)大豆油								
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 554 kcal		たんぱく質 23.4 g		脂質 24.5 g		炭水化物 58.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 636 kcal		たんぱく質 26.9 g		脂質 28.3 g		炭水化物 66.5 g		
	くだもの									
世界の料理(韓国)	牛乳			牛乳						
	ごはん	米								
	ブルコギ	三温糖 ごま ごま油 片栗粉 こめ油		牛肉 豚肉		人参 玉葱 もやし しめじ にんにくの芽		おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす		
	スンドゥブチゲ	ごま油		豚肉 豆腐(大豆) みそ(大豆) 赤だし(大豆 鶏)		人参 玉葱 椎茸 えのき なら 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)		おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節 チキンブイヨン(鶏)		
	くだもの					オレンジ(予定)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 615 kcal		たんぱく質 27.1 g		脂質 18.8 g		炭水化物 82.5 g		
	くだもの									
リクエスト給食	11 (金)	牛乳			牛乳					
		オムライス	米 麦 こめ油 乳不使用マーガリン(大豆)		鶏肉		玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース		パプリカ粉 カレー粉 ケチャップ ウスターソース ぬちまーす ポークブイヨン(鶏 豚)	
		ブロッコリーサラダ	三温糖		薄焼き卵(卵 小麦 大豆)				ミニケチャップ	
		豆乳ポタージュ	じゃがいも コーンスターチ		ベーコン(豚) 豆乳(大豆)		ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参		醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		ジョア ※中3のみ・牛乳なし			ジョア(乳)		玉葱 人参 コーン		クリームコーン ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) ポークブイヨン(鶏 豚)	
		卒業祝いケーキ ※中3のみ	いちごのショートケーキ(卵 小麦 乳 大豆 オレンジ)							
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 580 kcal		たんぱく質 22.9 g		脂質 15.5 g		炭水化物 83.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 715 kcal		たんぱく質 27.7 g		脂質 18 g		炭水化物 107.5 g			
彩小中欠食	12 (月)	牛乳			牛乳					
		ごはん	米							
		そばろ丼の具 (炒りたまご入り)	三温糖 こめ油		豚肉 鶏肉 大豆 卵		こんにゃく たけのこ 人参 小松菜 きくらげ		酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす	
		ワンタンスープ	ワンタン(小麦 大豆 豚 ごま) ごま油		鶏肉		人参 椎茸 長葱		醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) かつお節	
		くだもの					いはかん(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 577 kcal		たんぱく質 25.1 g		脂質 19.1 g		炭水化物 73.5 g	
		くだもの								

行事等	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		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			
15 (火)	牛乳			牛乳					油 3回目 大豆 小麦 乳 ごま	
	ごはん	米								
	グルクンの甘酢あんかけ	小麦粉 片栗粉 大豆油 三温糖		グルクン		玉葱 人参 ピーマン	ケチャップ 酢(小麦) 醤油(小麦 大豆)			
	ひじきの炒り煮	三温糖 こめ油		豚肉 ひじき ちくわ		人参 ごぼう こんにゃく あお豆(大豆)	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節			
	大根のみそ汁			豆腐(大豆) わかめ みそ(大豆)		大根 人参 えのき	かつお節			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 610 kcal		たんぱく質 29.4 g		脂質 19 g	炭水化物 77.4 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 748 kcal		たんぱく質 35.8 g		脂質 22.3 g	炭水化物 97.2 g			
16 (水)	牛乳			牛乳						
	麦ごはん	米 麦								
	ハヤシライス	小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆) 三温糖 こめ油 コーンスターチ		牛肉 豚肉 白いんげん豆		人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマトピューレ	ウスターソース おろしにんにく ハヤシルー(小麦 大豆 牛) デミグラスソース(小麦 鶏) ケチャップ ぬちまーす ポークブイヨン(鶏 豚)			
	フルーツ白玉	カラフル白玉 三温糖				黄桃(もも) パイナップル みかん ナタデココ	シークワーサー果汁			
	アーモンドミニフィッシュ	アーモンドミニフィッシュ (アーモンド ごま)								
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 626 kcal		たんぱく質 19.2 g		脂質 18.3 g	炭水化物 93.9 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 769 kcal		たんぱく質 22.3 g		脂質 21 g	炭水化物 119.4 g			
琉球料理の日 17 (木)	牛乳			牛乳						
	もずくジュース	米 こめ油		豚肉 もずく 油揚げ(大豆) みそ(大豆)		人参 冬瓜	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす かつお節			
	タマナーチャンプルー	こめ油		豚肉 豆腐(大豆) チキアギ		キャベツ もやし 人参 小松菜	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす			
	焼きいも	焼きいも								
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 570 kcal		たんぱく質 28.2 g		脂質 17.6 g	炭水化物 72.4 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 668 kcal		たんぱく質 33.5 g		脂質 20.5 g	炭水化物 84.6 g			
18 (金)	牛乳			牛乳						
	インディアンスパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油		豚肉 大豆		人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマトピューレ	カレー粉 ケチャップ こしょう ウスターソース ぬちまーす			
	照り焼きチキン	三温糖		鶏肉			醤油(小麦 大豆) みりん 酒 おろしにんにく おろし生姜			
	ごぼうサラダ	ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖		ハム(豚 大豆 鶏)		ごぼう 人参 きゅうり コーン	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす			
	チョコクレープ	チョコクレープ(大豆)								
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 659 kcal		たんぱく質 27.8 g		脂質 25.4 g	炭水化物 76.3 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 780 kcal		たんぱく質 33.3 g		脂質 28.8 g	炭水化物 92.8 g				
与 小 欠 食 22 (火)	牛乳			牛乳						
	沖縄焼きそば	沖縄そば(小麦 大豆) こめ油		豚肉		人参 玉葱 キャベツ もやし きくらげ	ケチャップ ウスターソース 醤油(小麦 大豆)			
	鶏つみれ汁	三温糖 片栗粉		鶏肉 豆腐(大豆) 卵		白菜 大根 人参 椎茸 しめじ 小松菜	おろし生姜 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす みりん かつお節			
	紅芋サラダ	さつまいも 紅芋 ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖				きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)			
	くだもの					りんご(予定)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 570 kcal		たんぱく質 28.2 g		脂質 17.6 g	炭水化物 72.4 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 668 kcal		たんぱく質 33.5 g		脂質 20.5 g	炭水化物 84.6 g				
彩 小 1 3 年 欠 食 23 (水)	牛乳			牛乳						
	五目ごはん	米 麦 三温糖 こめ油		豚肉 ひじき 油揚げ(大豆)		人参 ごぼう 竹の子 こんにゃく 椎茸 グリンピース	醤油(小麦 大豆) 酒 みりん ぬちまーす かつお節 ポークブイヨン(鶏 豚)			
	いわしのぬちまーす焼き			いわし			ぬちまーす			
	かき玉みそ汁	じゃがいも		卵 みそ(大豆)		玉葱 人参 小松菜	かつお節			
	くだもの					オレンジ(予定)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 570 kcal		たんぱく質 28.2 g		脂質 17.6 g	炭水化物 72.4 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 668 kcal		たんぱく質 33.5 g		脂質 20.5 g	炭水化物 84.6 g				