

日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。今年度はどんな1年間でしたか？今月は、給食時間の過ごし方や日ごろの食生活について、各自で振り返ってみましょう。

卒業生の皆さんへ

3年生のみなさん、卒業とともに学校給食とも、お別れですね。9年間親しんだ学校給食はいかがだったでしょうか？

これからは自分の食と健康について自分で考え、決めていかなければならない場面が増えてきます。

「食べることは生きること」です。食べることを大切にすることというのは、自分自身を大切にすることにつながります。食べることをおろそかにせず、いつも大切に考えられる人でいてください。

ご卒業おめでとうございます。これからのみなさんの成長と活躍をねがっています！！



献立表の★印がついた料理は3年生からのリクエストメニューです◎お楽しみに♪

- ◆今月のリクエストメニュー◆
- ・ハンバーグの
トマトソースかけ
 - ・カツカレー
 - ・フルーツ白玉
 - ・なかよし揚げパン

また、3年生には特別献立『マンビカーの姿揚げ』を提供する予定です！

楽しみにしていてください(˘˘)/



食べる、生きる！

中学校を卒業すると、多くの人は給食がなくなります。お昼をはじめ食事を自分で選ぶ機会が格段に増えます。人間の食べ方には大きく4つあるといわれます。みなさんは下のどれに当てはまりますか？

はら 腹で食べる

「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。糖類、脂質、食塩などのとりすぎにつながりやすい。小腹がすくと、すぐにおやつを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。



口で食べる

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多くなり、かむ回数もおのずと減る。健康に欠かせないビタミン・無機質（ミネラル）が不足しがちで、栄養のバランスも崩れがち。



頭で食べる

栄養をバランスよくとり、健康を守ることの大切さを学校で学び、自分の生活に生かしている。主食・主菜・副菜をそろえ、いつも大体、決まった時間に食事をする。食べ物と健康の深いつながりをよく理解しているので、ふさわしい時間に自分に適切な量を食べられる。



心で食べる

食べ物は自然の恵みであること、そして食卓に上るまでにいろいろな人の力に支えられていることにいつも感謝して食べている。食べることについては教養を高め、心を豊かにしてくれるのでねに興味や関心をもっている。マナーを守って、いつもさわやかに食べている。



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。

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	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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						
1日 (水)	牛乳		牛乳							
	バーガーパン	バーガーパン (小麦・乳・大豆)								
	★ハンバーグのトマトソースがけ	三温糖 こめ油	ハンバーグ (鶏肉・豚肉・大豆)	玉葱 マッシュルーム ピクルス	赤ワイン ケチャップ デミグラスソース (小麦・ 鶏肉) ウスターソース (大 豆・りんご)					
	ほうれん草ソテー	こめ油	ウィンナー (豚肉)	ほうれん草 人参 コーン エリンギ しめじ	ぬちまーす こしょう					
	麦のポタージュ	麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	鶏肉 白花生 脱脂粉乳 白いんげん豆 生クリーム (乳)	人参 玉葱 セロリ マッシュルーム パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン (鶏肉) 豚がら					
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 786 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 28.9 g	炭水化物 97.1 g					
2日 (木)	牛乳		牛乳							
	麦ごはん	米 麦								
	すきやき	三温糖 こめ油	牛肉 焼き豆腐(大豆)	人参 しいたけ 白菜 ほうれん草 こんにゃく 長ねぎ にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん 薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす かつお節					
	れんこんのごま和え	白ごま 三温糖	鶏ささみ	れんこん いんげん 人参	醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす					
	うまかってん	うまかってん (小麦・アーモンド・ごま・大豆)								
	マンビカーの姿揚げ 【具志川中3年生・ 東中3年生のみ】	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	しいら 揚げ油② 小麦・大豆	赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ アスパラガス 人参 シークワーサー果汁	ぬちまーす こしょう 酢 (小麦) りんご酢					
一食当たりの栄養価	Iレシピ - 706 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 21.6 g	炭水化物 96.2 g						
3日 (金)	牛乳		牛乳							
	桜ちらしずし	米		桜ちらし (小麦・大豆・鶏肉)						
	はまぐりのお吸い物		はまぐり	ほうれん草 人参 えのき	酒 醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布					
	ひな祭り 三色和え	白ごま 三温糖 ごま油	ツナ	小松菜 きゃべつ 人参 もやし	薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす					
	ひし餅	ひし餅								
	マンビカーの姿揚げ 【あけな中3年生・ 高江洲中3年生のみ】	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	しいら 揚げ油③ 小麦・大豆	赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ アスパラガス 人参 シークワーサー果汁	ぬちまーす こしょう 酢 (小麦) りんご酢					
一食当たりの栄養価	Iレシピ - 611 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 10.9 g	炭水化物 103.6 g						
6日 (月)	牛乳		牛乳							
	麦ごはん	米 麦								
	★カツカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	鶏肉 大豆 脱脂粉乳	セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ なす リンゴピューレ にんにく	ウスターソース (大豆・りんご) 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース (小麦・ 鶏肉) チャツネ (りんご) カレールウ (小麦・牛肉・ 鶏肉・大豆) カレー粉 ぬちまーす 豚がら チキンブイヨン (鶏肉)					
	トンカツ	トンカツ (小麦・大豆) 大豆油	揚げ油① 大豆							
	★フルーツ白玉	白玉団子		パイン缶 みかん缶 黄桃缶 アロエ シークワーサー果汁						
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 869 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 24.3 g	炭水化物 130.5 g					
★3年生 生欠食 7日 (火)	牛乳		牛乳							
	もちきびごはん	米 もちきび								
	大根のそぼろ煮	三温糖 でん粉 こめ油	鶏ひき肉 厚揚げ (大豆)	大根 人参 玉葱 椎茸 あお豆 (大豆) 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節					
	キャベツのごま酢和え	白ごま 三温糖	ちくわ	きゃべつ 小松菜 もやし 人参	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす					
	鮭のゆずみそ焼き	三温糖	鮭 白みそ (大豆)	ゆず	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒					
	一食当たりの栄養価	Iレシピ - 752 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 21.6 g	炭水化物 97 g					

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
★3年生欠食	8日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		回鍋肉	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	豚肉 赤みそ(大豆)	きゃべつ 玉葱 人参 ピーマン 赤ピーマン 長ねぎ 竹の子 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 甜面醬(小麦・ごま・大 豆) 酒 めちまーす こしょう	
		もずく餃子	もずく餃子(小麦・ごま・大豆・豚肉)				
		タイピーエン	春雨	いか えび うずらの卵	人参 白菜 木くらげ 竹の子 絹さや	薄口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん めちまーす こしょう 豚から チキンブイヨン(鶏肉)	
		一食当たりの栄養価	Iレぴ - 690 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 18.7 g	炭水化物 100.8 g	
	9日 (木)	牛乳		牛乳			
		★なかよしあげパン	なかよしパン(小麦・ 乳・大豆) 大豆油 三温糖 黒糖 ココア アーモンド	きな粉(大豆) 脱脂粉乳 揚げ油② 小麦・大豆			
		ミネストローネ	ABCマカロニ(小麦) こめ油 じゃがいも 三温糖	レッドキドニー 白いんげん豆 ベーコン(豚肉)	玉葱 人参 大根 きゃべつ セロリ にんにく トマト	ウスターソース(大豆・り んご) ケチャップ 豚から 醤油(小麦・大豆) めちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏肉)	
		バジタブルソテー	オリーブ油	ウィンナー(豚肉)	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 アスパラガス しめじ コーン にんにく	めちまーす こしょう	
		チーズ	チーズ(乳)				
		一食当たりの栄養価	Iレぴ - 738 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 29.7 g	炭水化物 87.5 g	
卒業祝 い献立	10日 (金)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		昆布イリチー	こめ油 三温糖	豚肉 白かまぼこ(大豆) 昆布	人参 切干大根 こんにゃく	ポークブイヨン(豚肉・鶏 肉) 醤油(小麦・大豆) 酒 めちまーす	
		イナムドゥチ		豚肉 カステラかまぼこ (卵・大豆) 厚揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	こんにゃく 椎茸 大根 ねぎ	かつお節 豚から	
		果物			【予定】清見みかん		
		卒業お祝いケーキ (中3のみ)	小麦粉 ココア 粉糖 グラニュー糖 こめ油	豆乳(大豆)		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価	Iレぴ - 869 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 25.9 g	炭水化物 126.9 g	
★3年生欠食	14日 (火)	牛乳		牛乳			
		チキンピラフ	米 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉	人参 玉葱 ピーマン 黄ピーマン	チキンブイヨン(鶏肉) 白ワイン めちまーす こしょう	
		ヌードルスープ	スパゲッティー(小麦) こめ油	ベーコン(豚肉)	玉葱 きゃべつ 人参 マッシュルーム セロリ パセリ	めちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 豚から	
		魚のピザ焼き		ホキ チーズ(乳)	ピーマン 玉葱 トマト コーン オレガノ バジル	ケチャップ めちまーす こしょう	
		果物			【予定】いちご		
		アーモンド	アーモンド				
		一食当たりの栄養価	Iレぴ - 735 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 26.9 g	炭水化物 86.9 g	
★3年生欠食	15日 (水)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		さばのみそれがけ		さば	大根	薄口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん りんご酢 かつお節	
		肉じゃが	じゃがいも こめ油	豚肉	人参 玉葱 いんげん こんにゃく 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 薄口醤油(小麦・大豆) ポークブイヨン(豚肉・鶏 肉) かつお節 めちまーす	
		ひじきと大豆のサラダ	三温糖 マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	ひじき ツナ 大豆	コーン あお豆(大豆) 切干大根	醤油(小麦・大豆) こしょう	
		一食当たりの栄養価	Iレぴ - 842 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 26.3 g	炭水化物 108.7 g	

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
★3年生 生欠食	16日 (木)	牛乳		牛乳			
		アーサーそば	沖縄そば（小麦・大豆）				
		そば汁		豚肉 かまぼこ（大豆） アーサー	椎茸 ねぎ 生姜	みりん 醤油（小麦・大豆） 酒 薄口醤油（小麦・大豆） ぬちまーす かつお節 豚がら	
		野菜チャンプルー	こめ油	沖縄豆腐（大豆） ツナ	人参 きゃべつ もやし にら	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう	
		紅芋団子	紅芋 タピオカ粉 もち粉 三温糖 こめ油 白ごま				
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 717 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 21.5 g	炭水化物 97.4 g	
★3年生 生欠食	17日 (金)	牛乳		牛乳			
		全粒粉パン	全粒粉パン （小麦・乳・大豆）				
		野菜と鶏肉の洋風煮込み	じゃがいも 三温糖 こめ油	鶏肉	玉葱 人参 トマト しめじ ブロッコリー にんにく	デミグラスソース（小麦・ 鶏肉）ウスターソース（大 豆・りんご）ぬちまーす こしょう 豚がら チキンブイヨン（鶏肉）	
		ビーンズサラダ	三温糖 ごま油 白ごま	レッドキドニー ひよこ豆 白いんげん豆 ハム（豚肉・大豆）	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	薄口醤油（小麦・大豆） りんご酢 酢（小麦） ぬちまーす	
		ほうれん草オムレツ		Caたっぷりオムレツほ うれんそう（卵・大豆）			
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 785 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 31.6 g	炭水化物 93 g	
★3年生 生欠食	20日 (月)	牛乳		牛乳			
		鶏ごぼうごはん	米 こめ油	鶏肉 油揚げ（大豆）	人参 ごぼう 椎茸 あお豆（大豆）	醤油（小麦・大豆）みりん 酒 かつお節	
		魚の西京焼き	三温糖	銀ヒラス 甘口白みそ（大豆）		薄口醤油（小麦・大豆） みりん	
		かきたま汁	でん粉	鶏肉 卵	白菜 人参 小松菜 えのき	薄口醤油（小麦・大豆） みりん かつお節 だし昆布 ぬちまーす	
		果物			【予定】りんご		
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 736 kcal	たんぱく質 38.3 g	脂質 22.5 g	炭水化物 90 g	
★3年生 生欠食	22日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		わかさぎのから揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油	わかさぎ	揚げ油③ 小麦・乳・大豆	ぬちまーす こしょう ガーリックパウダー	
		からし菜の白和え	白ごま 三温糖 ごま油	沖縄豆腐（大豆） ツナ 甘口白みそ（大豆）	からし菜 人参	特濃酢（小麦）	
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 白みそ（大豆） 赤みそ（大豆）	人参 にら 大根 にんにく	豚がら かつお節 ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 708 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 20.3 g	炭水化物 93.7 g	
★3年生 生欠食	23日 (木)	牛乳		牛乳			
		春野菜のペペロンチーノ	スパゲッティ（小麦） オリーブ油	鶏肉 ベーコン（豚肉）	赤ピーマン 人参 玉葱 きゃべつ アスパラガス しめじ にんにく 唐辛子	薄口醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう チキンブイヨン（鶏肉）	
		フラワーサラダ	マヨネーズ （卵・大豆・りんご） 三温糖		ブロッコリー コーン カリフラワー きゅうり 人参 シークワサー果汁	粒マスタード ぬちまーす こしょう	
		チョコチップスコーン	小麦粉 三温糖 マーガリン（乳・大豆） チョコチップ（乳・大 豆）	卵 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	Iレシピ - 828 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 35.4 g	炭水化物 98.3 g	



1年間、ありがとうございました

今年度の給食は3月23日（木）で終了です。保護者の皆さま、1年間学校給食提供にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。次年度も引き続き、安心・安全でおいしい給食をできるように努めていきますので、ご協力よろしくお願いします。

