



# 3月 給食だより

～栄養目標～  
1年間の給食をふりかえろう

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。子ども達は、この1年間で食べられる量が増えたり、苦手なものも一口挑戦するなど、一人ひとりが確実に成長している様子うかがえます。将来につながる「食べる力」＝「生きる力」を育み、身につけていきたいですね。



## ひ しゅくせい かつ ふ かけ 日ごろの食生活を振り返ろう!



きれいにてをあらって  
いますか?

まいにち、  
あさごはん  
をたべま  
したか?

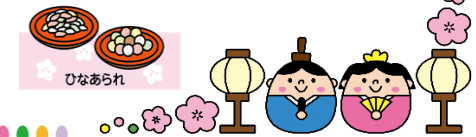
よくかんで、  
あじわっ  
てたべて  
いますか?

おやつはきまった  
じかんにたべて  
いますか?

にがてなたべもの  
にもちょう  
せんしまし  
たか?

まいにちのしゅくじをたのしん  
でいますか?

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。ひなまつりのお菓子といえば、「ひなあられ」。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。



春の味を  
楽しんで  
くださいね♪

## はる 春のキャベツはやわらかい!

きせつ 季節によって食感が違う!

春のキャベツは、  
みずみずしくやわらかい



あぶらな科の植物に  
共 通するがん予防効果!

いちょう 胃腸のはたらきを整える成分も!

胃腸薬の原料にもなるくらい、潰瘍を防ぐビタミン物質が豊富

生でサラダやコールスロー、  
浅漬け、もちろん炒めものや  
煮込み料理もおいしいですよ♪

ビタミンC、葉酸、ビタミンKが豊富!

## そつ ぎょう せい みな 卒業生の皆さんへ

6年間の給食はいかがでしたか? ささやかではありますが、給食センターから、いつもの給食に少しプラスをした「お別れ給食」を予定しています。ぜひ、楽しんで食べてくださいね♪

○3月14日(火) あげな小・天願小・赤道小    ○3月15日(水) 川崎小・具志川小・中原小    ○3月16日(木) 田場小・兼原小



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、「榎ぬちまーす」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	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
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			
1日 (水)	牛乳			牛乳					
	もちぎびごはん	米	もちぎび						
	大根のそぼろ煮	こめ油	三温糖	豚肉 厚揚げ(大豆)	大根 人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸 木くらげ にんにく 生姜		醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお ぬちまーす		
	焼きししゃも			からふと子持ちししゃも					
	ひじきの梅酢和え	三温糖	ごま	ひじき ちくわ チリメン	もやし きゅうり 人参 梅(大豆・りんご)		醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 599 kcal		たんぱく質 26.8 g		脂質 18.6 g		炭水化物 78.1 g	
2日 (木)	牛乳			牛乳					
	あげばん	コッペパン(小麦・乳・大豆)	サラダ油(大豆)	きな粉(大豆) 脱脂粉乳					揚げ ① 大豆
	ラビオリスープ	じゃがいも		無塩せきベーコン (豚) 大豆 鶏肉 ひよこ豆 ラビオリ(小麦・鶏・豚・大豆)	人参 玉ねぎ かぼちゃ トマト にんにく		ケチャップ こしょう トマトソース(大豆) 豚骨 ローリエ ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす		
	洋風炒り豆腐	こめ油		豚肉 そぼろ大豆 豆腐(大豆)	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ あお豆(大豆) コーン 赤ピーマン		薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酒 カレー粉		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 675 kcal		たんぱく質 32.1 g		脂質 27.8 g		炭水化物 71.8 g	
ひなまつり 3日 (金)	牛乳			牛乳					
	ちらしずし	米					ちらしずしの素 (鶏・大豆・小麦)		
	はんぺんのすまし汁			はんぺん (小麦・山芋・大豆)	大根 人参 えのき 小松菜 椎茸		花かつお 酒 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす だし昆布		
	魚のゆずみそかけ	三温糖	でん粉	ホキ 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	ゆずの皮		みりん 酢(小麦)		
	彩り和え	三温糖	ごま油	ごま	錦糸卵 紅麴ハム(豚・大豆)	もやし ほうれん草 大根 きゅうり 人参		醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	ひなあられ	ひなあられ	(大豆)						
一食当たりの栄養価	I補給 - 567 kcal		たんぱく質 25.1 g		脂質 11.4 g		炭水化物 88.8 g		
ウマチー 6日 (月)	牛乳			牛乳					
	クープジュシー	米	サラダ油(大豆)	豚肉 昆布 ちきあげ(大豆)	人参 椎茸 ねぎ		醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)		
	厚揚げのもずくあんかけ	三温糖		厚揚げ(大豆) もずく	えのき 玉ねぎ 人参 にら		醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお		
	せーいかのごまみそ和え	練りごま	三温糖	せーいか 甘口白みそ (大豆) 白みそ(大豆)	大根 もやし 人参 ほうれん草		酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
	さつまいもチップス	さつまいもチップス							
一食当たりの栄養価	I補給 - 643 kcal		たんぱく質 26.4 g		脂質 23.9 g		炭水化物 77.7 g		
7日 (火)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	中華うま煮	こめ油	でん粉	ごま油	豚肉 なるとう ずらの卵	白菜 人参 玉ねぎ 椎茸 竹の子 木くらげ チンゲン菜 絹さや しょうが にんにく	豚骨 チキンフィヨン (鶏) 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす		揚げ ② 小麦 大豆 乳
	揚げ餃子	サラダ油(大豆)			国産豚肉の餃子 (小麦・豚・大豆)				
	フルーツ杏仁風	豆乳デザート(大豆)				みかん缶 もも缶 ニュー ピオーネ フルーツカク テル(もも)			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 668 kcal		たんぱく質 24.8 g		脂質 22.5 g		炭水化物 87.1 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	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		
8日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	じゃが芋と丸採りわかめのみそ汁	じゃがいも	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) わかめ	玉ねぎ 人参	花かつお	
	魚の照り焼き	三温糖	さば	生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	切干大根と野菜の炒めもの	こめ油	ツナフレーク ちきあげ(大豆)	切干大根 人参 キャベツ もやし 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	くだもの			ぶどう(予定)		
一食当たりの栄養価		I補給 - 616 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 21.4 g	炭水化物 73.9 g	
9日 (木)	牛乳		牛乳			
	カレーうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 そぼろ大豆 なると 油揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ 椎茸 にんにく	カレー粉 カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) ウスターソース	
	ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・大豆・豚・ごま)				
	春キャベツの和え物	三温糖	オーシャンキングほぐし身 鶏ささみチャンク(鶏)	キャベツ きゅうり 大根	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす シークワーサー果汁	
	まめによるこぶ	まめによるこぶ(小麦・大豆)				
一食当たりの栄養価		I補給 - 428 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 14.6 g	炭水化物 50.1 g	
10日 (金)	牛乳		牛乳			
	紅芋パン	紅芋パン(小麦・乳・大豆)				
	ヌードルスープ	スパゲッティ(小麦)	鶏肉 無塩せきベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー パセリ	醤油(小麦・大豆) ワイン ぬちまーす こしょう チキンフィヨン(鶏) 豚骨 ローリエ	
	魚の花園焼き	エッグケアマヨネーズ(大豆)	ホキ	赤パプリカ ピーマン 黄パプリカ パセリ		
	ポテトのケチャップ炒め	じゃがいも こめ油	無添加ウインナー(豚)	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース にんにく	ケチャップ ウスターソース ぬちまーす こしょう	
一食当たりの栄養価		I補給 - 741 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 30.5 g	炭水化物 79.6 g	
13日 (月)	牛乳		牛乳			
	中華めん	中華めん(小麦・大豆)				
	五目ラーメン(汁)	こめ油 ごま油	豚肉 なると	コーン もやし 人参 椎茸 長ねぎ にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酒 みりん ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお 豚骨 ローリエ	
	豚肉とにんにく芽炒め	こめ油	豚肉	にんにくの芽 こんにゃく キャベツ 人参 玉ねぎ 竹の子	醤油(小麦・大豆) オイスターソース ぬちまーす	
	くだもの			いよかん(予定)		
一食当たりの栄養価		I補給 - 550 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 20 g	炭水化物 62.8 g	
14日 (火)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	揚げ ③ 小麦 大豆 乳 豚
	具だくさんみそ汁		豚肉 豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	白菜 大根 人参 えのき	花かつお	
	まぐろカツ	小麦粉 パン粉(小麦・大豆) サラダ油(大豆)	まぐろ		塩 こしょう	
	豚肉と里芋の炒め煮	里芋 こめ油 三温糖	豚肉	大根 人参 絹さや にんにく しょうが こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		I補給 - 547 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 14.7 g	炭水化物 82.2 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		
15日 (水)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	フィッシュチャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (大豆・乳) こめ油	ホキ 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ 白菜 セロリー パセリ マッシュルーム にんにく	ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) こしょう	
	ハンバーグのソースがけ	三温糖	国産ミートハンバーグ (豚・鶏・大豆)	玉ねぎ	ケチャップ 赤ワイン ウスターソース 醤油 (小麦・大豆)	
	アスパラソテー	こめ油	無塩せきベーコン (豚)	アスパラガス 玉ねぎ 赤ピーマン 大根 コーン	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
一食当たりの栄養価		I礼ギ® - 604 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 18.2 g	炭水化物 78.5 g	
16日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	コーンスープ	でん粉	絹ごし豆腐 (大豆)	しめじ えのき マッシュルーム クリームコーン缶 コーン 玉ねぎ 人参 パセリ	薄口醤油 (小麦・大豆) ポークフィヨン (鶏・ 豚) 豚骨 ローリエ ぬちまーす こしょう	
	ミニステーキ	サラダ油 (大豆) 砂糖	牛肉	玉ねぎ にんにく	醤油 (小麦・大豆) ケチャップ みりん 酒 (小麦)	
	白菜炒め	でん粉 ごま油	ツナフレーク	白菜 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒	
一食当たりの栄養価		I礼ギ® - 637 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 22.6 g	炭水化物 75.9 g	
17日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	鶏肉とじゃがいもの煮つけ	じゃがいも 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ (大豆)	人参 玉ねぎ 椎茸 長ねぎ こんにゃく	みりん 酒 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	レバーの南蛮漬け	小麦粉 でん粉 三温糖 サラダ油 (大豆)	豚レバー	長ねぎ きゅうり	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) 七味唐辛子 (ごま)	
	大根のしそ甘酢和え			大根 きゅうり しそ甘酢 あえ (小麦・大豆)	ゆかり ぬちまーす	
一食当たりの栄養価		I礼ギ® - 648 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 15.4 g	炭水化物 95.8 g	
20日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	野菜とベーコンのスープ	じゃがいも	無塩せきベーコン (豚)	人参 玉ねぎ えのき セロリー かぼちゃ パセリ	醤油 (小麦・大豆) ワ イン ぬちまーす こしょ う チキンフィヨン (鶏) 豚骨 ローリエ	
	タコミート	三温糖	牛肉 豚肉 豚レバー そぼろ大豆	玉ねぎ ピーマン にんにく しょうが	ケチャップ チリソース ピザソース (大豆) 赤ワイン チリパウダー ウスターソース ぬちまーす	
	ポイルキャベツ スライスチーズ			キャベツ		
一食当たりの栄養価		I礼ギ® - 684 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 25.9 g	炭水化物 80.2 g	
22日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧ペン麦				
	ポークカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	豚肉 豚レバー そぼろ大豆 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ にんにく 生姜	カレールウ (小麦・大 豆・鶏・牛) カレー粉 チャツネ (りんご) ウ スターソース ぬちまー す ポークフィヨン (鶏・豚)	
	鉄骨サラダ	三温糖 ごま油	大豆 ひじき ちくわ ツナフレーク	人参 キャベツ きゅうり	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす シークワーサー果汁	
	豆乳紅芋アイスクリーム	豆乳紅芋アイスクリーム (大豆)				
一食当たりの栄養価		I礼ギ® - 681 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 15.2 g	炭水化物 111.2 g	

揚げ  
④  
小麦  
大豆  
乳  
豚

タ  
コ  
ラ  
イ  
ス