



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。



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?

まいにちのしょくじをたのし
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♪

春のキャベツはやわらかい!

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



アブラナ科の植物に
共通するがん予防効果!

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

ビタミンC、葉酸、ビタミンKが豊富!

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 | 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礼ギ | - 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) | はったい粉 | 三温糖 | 粉末黒糖 | きな粉(大豆) | 脱脂粉乳 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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礼ギ | - 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礼ギ | - 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礼ギ | - 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 | うすらの卵 | 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) | みりん | 酒 | ぬちまーす |
| | 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I礼ギ | - 668 kcal | たんぱく質 | 24.8 g | 脂質 | 22.5 g | 炭水化物 | 87.1 g | | | | | | | | | | | | | | |

揚げ
①
大豆

揚げ
②
小麦
大豆
乳

| 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