



3月 給食だより



うるま市津堅学校給食調理場
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005

寒い日が続きますが、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。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでますか?

ひな祭り 行事食



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリうしおじの潮汁



ひしもち



しろざけ
白酒



ひなあられ

- ★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。

	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
			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	1 (水)	牛乳		牛乳		
		きな粉揚げパン	コッペパン, サラダ油, 黒糖, 三温糖	きな粉, 粉末アーモンド		
		ビーンズスープ	さつまいも, じゃがいも, でん粉	無添加ベーコン, 大豆, ミックスビーンズ	トマト	鶏ガラ, しょうゆ, チキンコンソメ
		豆腐とツナのサラダ	マヨネーズ, オリーブ油	豆腐, ツナ	にんじん, きゅうり	ぬちまーす
		くだもの			バナナ	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 702 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 27 g	炭水化物 85.6 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 805 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 30.7 g	炭水化物 98.9 g
	2 (木)	牛乳		牛乳		
		アーサ入りジュース	こめ	豚肉, 油揚げ, かまぼこ, アーサ	しいたけ, にんじん	花かつお, ぬちまーす, しょうゆ, みりん
		かき卵汁	でん粉	たまご, 豆腐	玉ねぎ, にんじん, ほうれん草	しょうゆ, 花かつお
		ししゃもの素焼き		ししゃも		
		グンボーイリチー	すりごま, サラダ油		ごぼう, にんじん, こんにゃく	しょうゆ, みりん
		黒糖アガラサー	強力粉, 黒糖	牛乳		ベーキングパウダー
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 790 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 17.2 g	炭水化物 129.7 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 922 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 18.9 g	炭水化物 153.6 g		
受験生応援給食	3 (金)	牛乳		牛乳		
		ちらし寿司	こめ, 三温糖		にんじん, きぬさや, しいたけ, れんこん	酢, しょうゆ, みりん, ぬちまーす
		はまぐりのすまし汁		豆腐, ハマグリ	にんじん, たけのこ	花かつお, 昆布だし
		トンカツ	パン粉, 小麦粉, サラダ油	ぶた, たまご		ぬちまーす, こしょう, ウスターソース
		ほうれん草のお浸し	三温糖	糸けすり	ほうれん草, キャベツ, にんじん	酢, ぬちまーす, しょうゆ, みりん, 花かつお
		さくらもち	さくらもち			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 677 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 18.5 g	炭水化物 93 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 841 kcal	たんぱく質 37.3 g	脂質 20.9 g	炭水化物 122.2 g		
6 (月)	卒業式の代休					
	7 (火)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ, あわ			
		サンラータン	緑豆はるさめ, でん粉		玉ねぎ, ほうれん草, にんじん, こねぎ	鶏ガラ, 酢, しょうゆ, ぬちまーす
		肉豆腐	サラダ油, 三温糖	豚肉, 豆腐	しいたけ, 玉ねぎ, にんじん, 糸こんにゃく	料理酒, 花かつお, しょうゆ, みりん
		荳わかめの中華和え	三温糖, ごま, ごま油	荳わかめ, 無添加ハム	だいこん	しょうゆ, 酢
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 619 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 23.1 g	炭水化物 75.7 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 821 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 26.5 g	炭水化物 111.8 g
	8 (水)	牛乳		牛乳		
		タコライス	こめ, サラダ油	豚肉, 牛ひき肉, 豚レバー, 大豆, ソイミミ, チーズ	にんじん, 玉ねぎ, にんにく, キャベツ	料理酒, ぬちまーす, トマトピューレー, ケチャップ, ウスターソース
		パンプキンスープ	じゃがいも, 小麦粉, 無塩バター	鶏肉, 大豆, ミックスビーンズ, 脱脂粉乳, 牛乳, 生クリーム	かぼちゃ, にんじん, セロリ, パセリ	料理酒, ぬちまーす, こしょう, チキンブイヨン
		ヨーグルト		ヨーグルト		
		プルーン			プルーン	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 784 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 25.6 g	炭水化物 105.6 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 966 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 26.5 g	炭水化物 138.9 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	
		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		
9 (木)	牛乳		牛乳			
	親子丼	こめ, サラダ油, 三温糖	たまご, 鶏肉	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, しいたけ	料理酒, 花かつお, しょうゆ, みりん, ぬちまーす, こしょう	
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ, わかめ, 麦みそ	えのき, 長ねぎ, にんじん	花かつお	
	青菜のゴマあえ	すりごま		小松菜, だいずもやし, キャベツ, にんじん	みりん, しょうゆ, ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 601 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 18.1 g	炭水化物 76.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 764 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 20.4 g	炭水化物 105.7 g	
バイキング給食 10 (金)	牛乳		牛乳			
	 おたのしみメニュー ※バイキング給食を実施する予定です。ご不明な点があれば、ご連絡ください。	こめ, サラダ油, じゃがいも	鶏肉, チーズ	にんじん, 玉ねぎ, いんげん	料理酒, ぬちまーす, こしょう, しょうゆ, チキンブイヨン	
		コッペパン				
		じゃがいも		ミックスビーンズ	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ	トマトピューレー, ぬちまーす, 鶏ガラ, チキンブイヨン, こしょう
		でん粉, とうもろこしでん粉, 小麦粉, 大豆油	鶏肉	にんにく	ぬちまーす, こしょう	
		バター	牛肉, 豚肉	にんにく, たまねぎ, 人参, インゲン	ぬちまーす	
	オリーブ油	ツナ	ブロッコリー, カリフラワー, にんじん, コーン, きゅうり	りんご酢, ぬちまーす, シークワーサー果汁		
			いちご			
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 873 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 38.7 g	炭水化物 98.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 1045 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 44.2 g	炭水化物 121.4 g	
サバニで島まわり 12 (日)	牛乳		牛乳			
	ごはん	こめ				
	カレー	サラダ油, じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ	料理酒, カレールウ, カレー粉, ウスターソース, 鶏ガラ	
	プリン	プリン				
	バナナ			バナナ		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 692 kcal	たんぱく質 18.6 g	脂質 17.9 g	炭水化物 112.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 818 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 19.8 g	炭水化物 136.1 g		
13 (月)	サバニで島まわりの代休					
14 (火)	牛乳		牛乳			
	クープジュシー	こめ, サラダ油	細切昆布, かまぼこ	にんじん, ごぼう, にら	しょうゆ, ぬちまーす, みりん, 料理酒, 花かつお	
	ソーキ汁		豚肉, 昆布	だいこん, にんじん	しょうゆ, ぬちまーす, 花かつお	
	千切りイリチー	サラダ油, 三温糖	豚肉, 細切昆布	にんじん, にら, 切り干し大根	料理酒, 花かつお, しょうゆ, ぬちまーす	
	サーターアングギー	小麦粉, グラニュー糖, サラダ油	たまご, 牛乳		ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 613 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 20.5 g	炭水化物 80.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 712 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 23.1 g	炭水化物 94.3 g		
15 (水)	牛乳		牛乳			
	玄米ごはん	こめ, 玄米				
	けんちん汁	さといも	油揚げ	だいこん, にんじん, こんにゃく	しょうゆ, 花かつお	
	さばのつけやき	三温糖	さば	しょうが	みりん, 料理酒, しょうゆ	
	大根サラダ	ごま油	ツナ	だいこん, にんじん, きゅうり	しょうゆ, こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 620 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 20.5 g	炭水化物 79.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 762 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 21.6 g	炭水化物 108.8 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
		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	
16 (木)	牛乳		牛乳		
	カラフルピラフ	こめ,無塩バター		にんじん,グリーンピース,玉ねぎ,マッシュルーム	鶏ガラ,チキンコンソメ,ぬちまーす
	ABCマカロニスープ	じゃがいも,サラダ油,ABCマカロニ	ミックスビーンズ	ブロッコリー,カリフラワー,にんじん,玉ねぎ,セロリ,にんにく	しょうゆ,ぬちまーす,こしょう,みりん,鶏ガラ
	サーモンのホイル焼き	無塩バター	ベにざけ	えのき,レモン,パセリ	ぬちまーす
	ミートパイ	パイ生地	牛ひき肉,豚肉	玉ねぎ,にんじん,パセリ	ぬちまーす,こしょう,ケチャップ,ウスターソース
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 586 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 18.2 g	炭水化物 74.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 743 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 20.5 g	炭水化物 102.5 g
17 (金)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	沖縄風みそ汁		豆腐,赤みそ,白みそ	もやし,だいこん,さんとうさい,こんにゃく	料理酒,花かつお
	鶏の照り焼き	調合油	鶏もも肉	にんにく,しょうが	しょうゆ,みりん
	はくさいのゆず和え	三温糖	しらす	はくさい,きゅうり,キャベツ,ゆず	ぬちまーす,しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 657 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 21.4 g	炭水化物 79.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 763 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 24.2 g	炭水化物 93.4 g
20 (月)	牛乳		牛乳		
	てりやきバーガー	バーガーパン パン粉,無塩バター,三温糖,ひとくちマヨネーズ	豚肉,牛ひき肉,鶏ひき肉,たまご	玉ねぎ,キャベツ	ナツメグ,ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,みりん
	マッシュルームスープ	じゃがいも,小麦粉,サラダ油,無塩バター	白花豆ペースト,牛乳	マッシュルーム,玉ねぎ,にんじん,パセリ	ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ
	くだもの			バナナ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 737 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 30.4 g	炭水化物 84 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 835 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 33.7 g	炭水化物 96 g
	22 (水)	牛乳		牛乳	
肉巻きおにぎり		こめ,むぎ,ごま,三温糖	豚ロース		ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,料理酒,みりん
うるまのまーさん汁		じゃがいも	豚肉,麦みそ	にんじん,にら	花かつお
小松菜の和え物		三温糖,黒ごま,白ごま		こまつな,もやし,キャベツ,にんじん	しょうゆ,酢,ぬちまーす
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 622 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 14.4 g	炭水化物 89.2 g
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 742 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 15.9 g	炭水化物 109.8 g
23 (木)		牛乳		牛乳	
	ミートスパゲティ	スパゲティ,サラダ油	牛ひき肉,豚肉,豚レバー,大豆	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく	料理酒,ぬちまーす,こしょう,ケチャップ,トマトピューレー,ウスターソース
	野菜のコンソメスープ			ブロッコリー,カリフラワー,玉ねぎ,にんじん,いんげん,マッシュルーム	鶏ガラ,チキンコンソメ,ぬちまーす,しょうゆ
	ササミとじゃがいものサラダ	じゃがいも,マヨネーズ,オリーブ油	ささみ,ヨーグルト	にんじん,コーン,パセリ	ぬちまーす,こしょう
	アメリカンドック	小麦粉,三温糖,サラダ油	魚肉ソーセージ,豆乳		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 664 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 28.8 g	炭水化物 69.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 786 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 33 g	炭水化物 83.6 g

そつぎょうせい
卒業生の皆さんへ

そつぎょう ところ からだ せいちょうとちゅう みな
ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことがなにより大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日(まいにち)の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

