



今月の給食目標	1年間の給食をふりかえろう	うるま市立学校給食センター与勝調理場 TEL 978-3522 FAX 978-3555
---------	---------------	---

## 給食 & 食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

□の中に「よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×」を書き入れましょう。

<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>	<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>
<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂分や塩分のとり過ぎに気がついた</p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p> <p>感謝</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p>



○…10点、△…5点、×…0点として、採点してみよう!

/100点

何点でしたか? できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

## ひな祭り 行事食



3月3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」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付いて、現在のようなひな祭りになっていったとされています。

### ひな祭りの行事食







### 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・かにか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、4~5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日に必要な栄養素 (厚生省30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
---------------------------	-------	---------	-------	-------	----	-------	------	-------

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		
1 (水)	牛乳		牛乳				
	クファジュシー	米 麦 三温糖 ラード(豚) ごめ油	豚肉 昆布 白かまぼ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ	醤油(小麦 大豆) 酒 みりん ぬちまーす 鶏豚だし かつお節		
	魚のアーサソース焼き	ノンエッグマヨネーズ	ほき アーサ	玉葱	塩 こしょう		
	クーリジシ	たまご	豚肉	冬瓜 こんにゃく 椎茸 きくらげ	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす ポークブイオン(豚) かつお節		
	ドライマンゴー			ドライマンゴー			
	*2色の大学芋	*2色の大学芋 《小麦・大豆・ごま》		お芋屋さんのみやの食品さんと栄養士のコラボでアレルギーも考えて作ったおやつです♪			
2 (木)	*あんパン	*あんパン 《小麦・たまご・乳・ごま》	うるま市にあるスターベーカリーさんのパンは、手作りてふわふわしていてとても美味しいパンです♪				
ひなまつり 3 (金)	牛乳		牛乳				
	すし飯	米				すし酢(小麦)	
	手巻きのり		のり				
	手巻き用ウイナー		ウイナー(鶏)				
	スティック納豆		納豆(小麦 大豆)				
	ツナときゅうりあえ	白ごま ノンエッグマヨネーズ	ツナ	きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦 大豆)		
いどり炒り鶏	三温糖 ごめ油	鶏肉 ちくわ 油揚げ(大豆)	人参 大根 ごぼう 竹の子 れんこん こんにゃく いんげん	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節			
ひなあられ	ひなあられ(大豆)						
*ひなまつりちらし *いちご🍓	*ひなまつりちらし 《小麦・大豆》 *いちご						
6 (月)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	さばの更紗焼き		さば			カレー粉 醤油(小麦 大豆) 酒 おろしにんにく	
	れんこん入りきんぴら	白ごま 三温糖 ごめ油	豚肉 ひじき	ごぼう 竹の子 れんこん 人参 きくらげ こんにゃく いんげん	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節		
	ねぎとしょうがのみそ汁		油揚げ(大豆) みそ(大豆)	白菜 人参 長葱 生姜	かつお節		
	いよかんゼリー	いよかんゼリー					
*芋くじアングギー *デコポン🍊	*芋くじアングギー *デコポン	お芋屋さんのみやの食品さんが作っている手作りおやつです♪ 芋くじアングギーは子ども達にも大好評です♪					
7 (火)	牛乳		牛乳				
	もちきびごはん	米 もちきび					
	肉団子と野菜の甘酢煮	ごま油 三温糖 ごめ油 片栗粉	肉団子(小麦 豚 鶏)	人参 玉葱 ピーマン 竹の子 ヤングコーン いんげん	ケチャップ ウスターソース 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)	油2回目 大豆 小麦 乳	
	5種の野菜入りコロッケ	五種の野菜コロッケ (小麦 大豆) 大豆油					
	わかめスープ	ごま油	わかめ 豆腐(大豆)	人参 長葱	醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす チキンブイオン(鶏) かつお節		
*りんご🍏 *するめイカ	*りんご *するめイカ		するめは噛むほど味が出てくる『するめ』♪噛むことであごの発達や歯並びにも関係します。 また、暗記力や集中力にもつながるので、「するめ」やカムおやつはオススメです♪				
8 (水)	牛乳		牛乳				
	たまごとし ぬちまーすうどん	うどん(小麦) 片栗粉 ごめ油	豚肉 なんと(大豆) わかめ たまご	人参 玉葱 白菜 しめじ えのき きくらげ	おろしにんにく おろし生姜 鶏豚だし みりん ぬちまーす かつお節		
	ンジャナの白和え	白練りごま 白すりごま 三温糖	ツナ 豆腐(大豆) みそ(大豆)	にがな 小松菜 こんにゃく	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす		
	焼き芋	焼き芋					
*あまのりおにぎり🍙	*あまのりおにぎり (ごはん・あまのり佃煮) 《小麦・大豆》	子ども達も自分で「にぎにぎ」するおにぎりが大好きです♪ ぜひお家でも一緒に「にぎにぎ♪」してみてください♪					

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						
	9 (木)	*くるくるジャムロールパン	*くるくるジャムロールパン <ul style="list-style-type: none"> <li>・食パン 《小麦・乳》</li> <li>・いちごジャム 《りんご》</li> </ul> <p>セルフで『くるくる♪ジャムロールパン』自分でジャムを塗ってくるくる丸めるおやつです♪手指動作も兼ねて楽しみのもてるおやつです♪うるま市にあるスターベーカリーさんが作ったパンはふわふわで美味しいです♪</p>								
	10 (金)	牛乳		牛乳							
		パーカーハウスパン	パン(小麦 乳 大豆)								
		ハンバーグのデミグラスソースかけ	三温糖 片栗粉	ハンバーグ(大豆 鶏 豚)	玉葱	おろしにんにく ケチャップ 赤ワイン ウスターソース デミグラスソース(小麦 鶏)					
		かぼちゃのクリームシチュー	じゃがいも こめ油 小麦粉 マーガリン(乳 大豆) コーンスターチ	鶏肉 白いんげん豆ピューレ 加工乳 生クリーム(乳)	かぼちゃ 玉葱 人参 マッシュルーム かぼちゃペースト	チキンブイヨン(鶏) 鶏豚だし ぬちまーす こしょう					
		くだもの			オレンジ(予定)						
		*黄金芋のスイート春巻き	*黄金芋のスイート春巻き 《小麦》 <p>うるま市の宮城島で取れたお芋を使って作った『黄金芋のスイート春巻き』です♪地元のお芋を大切にしたいですね♪</p>								
	13 (月)	牛乳		牛乳							
		麦ごはん	米 麦								
		マーボー丼の具	ごま油 片栗粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 牛肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	人参 玉葱 竹の子 きくらげ 椎茸	酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦 大豆) ケチャップ テンメンジャン(小麦 大豆 ごま) オイスターソース(大豆) 鶏豚だし ぬちまーす					
		小魚とナッツのみつがらめ	アーモンド カシューナッツ 白ごま 水あめ 三温糖	カエリ		醤油(小麦 大豆) みりん					
		白菜の中華あえ	白ごま 三温糖 ごま油		白菜 大根 きゅうり 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) シークワーサー果汁 ぬちまーす					
		*アロエヨーグルト *ひじきスティック	*アロエヨーグルト 《乳》 *ひじきスティック 《小麦・乳》 <p>カミカミおやつ「ひじきスティック」です♪噛むことでこの発達や歯並びにも関係します。また、暗記力や集中力にもつながるので、カムことはとてもいいことです♪</p>								
	14 (火)	牛乳		牛乳							
		雑穀と豆のクリームリゾット	米 麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび 三温糖 バター(乳) こめ油	えんどう ひよこ豆 レンズ豆 大豆 あずき ベーコン(豚) 豚肉 加工乳 生クリーム(乳) パルメザンチーズ(乳)	玉葱 人参 マッシュルーム	おろしにんにく ぬちまーす 鶏豚だし	油3回目 大豆 小麦 乳				
		キャベツ入りメンチカツ	大豆油	キャベツ入りメンチカツ (小麦 豚 鶏 大豆)							
		パパイアソテー	乳不使用マーガリン(大豆) こめ油	ウインナー(豚)	パパイア 人参 しめじ ブロッコリー	ぬちまーす 醤油(小麦 大豆)					
		くだもの			りんご(予定)						
		*五穀かりんとう	*五穀かりんとう 《小麦・ごま》 <p>カミカミおやつ「五穀かりんとう」です♪噛むことでこの発達や歯並びにも関係します。また、暗記力や集中力にもつながるので、カムことはとてもいいことです♪</p>								
	15 (水)	牛乳		牛乳							
		麦ごはん	米 麦								
		魚の梅焼き	三温糖	赤魚		梅肉(大豆) みりん 酒 醤油(小麦 大豆)					
		にんじんシリシリー	こめ油	豚肉 たまご	人参 玉葱 いら	ぬちまーす 醤油(小麦 大豆)					
		うるまのまーさん汁		豚肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	うるま市産野菜	かつお節					
		*プルーン入り アップルパイ	*プルーン入りアップルパイ 《たまご・乳・小麦・りんご》								

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			
赤道幼*与那城	16(木)	☆ 卒園式 ☆ (南原・赤道・与那城幼) ☆ おまかせおやつ ☆	※各幼稚園にて準備するため、アレルギーは幼稚園へご確認ください。 					
具志川幼・高江洲幼*欠食	17(金)	牛乳 麦ごはん 鶏肉と根菜の吉野煮 子持ちししゃもフライ くだもの ☆ おまかせおやつ ☆	米 麦 じゃがいも こめ油 片栗粉 三温糖 大豆油	牛乳 鶏肉 厚揚げ(大豆) 子持ちししゃもフライ (小麦 大豆)	人参 大根 椎茸 竹の子 いんげん いやかん(予定)	醤油(小麦 大豆) みりん めちまーす かつお節	油4回目 大豆 小麦 乳 豚 鶏	
	20(月)	牛乳 コッパン バイクドビーンズ コーンポターージュ くだもの ☆ 香味おにぎり ☆	パン(小麦 乳 大豆) じゃがいも 黒糖 こめ油 小麦粉 マーガリン(乳 大豆) こめ油 コーンスターチ	牛乳 豚肉 白いんげん豆 大豆 鶏肉 加工乳 生クリーム(乳)	玉葱 人参 人参 玉葱 セロリ コーン コーンペースト かぼちゃペースト オレンジ(予定)	鶏豚だし ケチャップ ウスターソース チリパウダー 醤油(小麦 大豆) めちまーす こしょう クリームコーン こしょう 鶏だし めちまーす チキンブイヨン(鶏)	こども達も自分で「にぎにぎ」するおにぎりが大好きです♪ ぜひお家でも一緒に「にぎにぎ」してみてください♪	
	22(水)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス ほうれん草オムレツ チーズ 【小6のみ】 手作りアセロラゼリー ☆ 芋けんぴ ☆	米 麦 小麦粉 こめ油 三温糖 乳不使用マーガリン(大豆) コーンスターチ 三温糖	牛乳 豚肉 白いんげん豆ピューレ ほうれん草オムレツ(卵 大豆) 型抜きチーズ(乳)	セロリ 人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマト缶 ナタデココ 黄桃(もも) 洋なし ぶどう パイン チェリー	赤ワイン ウスターソース おろしにんにく ケチャップ ハヤシルウ(小麦 大豆 牛) デミグラスソース(小麦 鶏) めちまーす 鶏豚だし アガー アセロラジュース	1年間よくがんばりましたね! おめでとう みんな げんきだね!	
	23(木)	☆ シークワーサーゼリー ☆ ☆ アーモンドミニフィッシュ ☆	☆ シークワーサーゼリー ☆ 《オレンジ》 ☆ アーモンドミニフィッシュ ☆ 《アーモンド・ごま》					
	24(金)	☆ おまかせおやつ ☆	※各幼稚園にて準備するため、アレルギーは幼稚園へご確認ください 					
	27(月)	☆ ご卒園・進級 ☆ おめでとうございます♪ 今年1年間給食を食べて、苦手なものに挑戦する姿はとても素敵でした♪ 新しい場所へ行っても、少しずつでいいので苦手なものが食べられるようになったら嬉しいです♪ みなさんお元気でえ♪ 						
	28(火)	