



今年度も残りわずかになりました。

この1年の学校生活はどうでしたか？進級、進学に向けて1年のまとめと反省をしてみましょう。

給食時間を
振り返ろう

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手を きれいに洗えた 	給食当番の身支度 をきちんとできた 	食事のあいさつを 心を込めて言えた
食器を正しく並べ ることができた 	お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた 	よくかんで味わっ て食べることがで きた
地域の産物や食文 化を知ることがで きた 	日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた 	バランスのよい食 事の組み合わせが わかった



6年生のみなさんへ

6年間食べた給食はいかがでしたか？給食の思い出はありますか。

ささやかではありますが、給食センターから、卒業のお祝いの気持ちを込めた「お別れ給食」を予定しています。

3月12日(火)

- ・川崎小
- ・天願小
- ・赤道小

3月13日(水)

- ・あげな小
- ・具志川小
- ・中原小

3月14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、「樹ぬちまーす」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 (金)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		麻婆豆腐	三温糖 でん粉 ごま油 こめ油	豚ひき肉 豚レバー 豆腐(大豆) 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ(大豆)	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ にら 椎茸 きくらげ	テンメンジャン(大豆・ ごま・小麦) 豆板醤 ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		ひじきしゅうまい		ジャンボひじきしゅうまい (小麦・豚・鶏・ 大豆)			
		春雨炒め	春雨 白ごま すりごま ごま油		もやし 人参 大根	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 637 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 20.1 g	炭水化物 86.1 g	
4日 (月)		牛乳		牛乳			揚げ①
		うめぞうすい	米 押麦	鶏肉	大根 人参 長ねぎ 椎茸 梅肉(りんご・ 大豆)	カリカリ梅 醤油(小麦・ 大豆) 薄口醤油(小麦・ 大豆) ぬちまーす みりん 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚) こめ油	
		魚のきのこあんかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	ホキ	しめじ えのき 人参 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん	
		野菜と厚揚げ炒め	こめ油	厚揚げ(大豆) 豚肉	ぎゃべつ もやし 人参 ピーマン きくらげ 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 408 kcal	たんぱく質 24.0 g	脂質 15.0 g	炭水化物 41.4 g	
5日 (火)		牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		キャロットスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	白花豆 白いんげん スキムミルク(乳) 牛乳	裏ごし人参 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	ぬちまーす こしょう ポークフィヨン(鶏・豚) 豚がら 白ワイン	
		豚肉のマーマレード焼き	マーマレード	豚肉	レモン果汁	ぬちまーす 白ワイン 薄口醤油(小麦・大豆)	
		ベジタブルソテー	オリーブ油	ツナ	ブロッコリー 人参 カリフラワー コーン ぎゃべつ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 687 kcal	たんぱく質 30.0 g	脂質 26.6 g	炭水化物 78.5 g	
6日 (水)		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 こんにゃく 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		納豆		納豆(大豆・小麦)			
		昆布の佃煮	白ごま 三温糖 こめ油	昆布 糸けすり	きくらげ 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 586 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 14.8 g	炭水化物 85.7 g	
7日 (木)		牛乳		牛乳			
		ミートスパゲティー	スパゲティー(小麦) 三温糖 こめ油	豚ひき肉 豚レバー そぼろ大豆	なす 玉ねぎ 人参 マッシュルーム きくらげ ピーマン にんにく トマト缶	ケチャップ トマトソース (大豆) デミグラスソース (小麦・鶏) ウスターソー ス(りんご・大豆) ぬちまーす	
		魚の香草焼き	三温糖	まぐろ	にんにく バジル	薄口醤油(小麦・大豆) 白ワイン	
		白菜ソテー	オリーブ油		白菜 大根 人参 ブロッコリー 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	1人分 - 448 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 12.3 g	炭水化物 53.4 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		
	8日 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		大根のみそ汁		わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 しめじ 人参 長ねぎ	花かつお	
		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 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		糸こんにゃくと野菜の炒り煮	こめ油	豚肉	糸こんにゃく 人参 べんり菜 小松菜 きゃべつ 椎茸 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		一食当たりの栄養価	1食分 - 535 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 16.0 g	炭水化物 72.9 g	
	11日 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		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 白花生 白いんげん スキムミルク(乳)	人参 玉ねぎ ピーマン 裏ごしかぼちゃ にんにく 生姜	カレールウ(小麦・牛・鶏・ 大豆) カレー粉 チャツネ (りんご) ウスターソース (りんご・大豆) ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
		ほうれん草オムレツ		Caたっぷりほうれんそ うオムレツ(卵・大豆)			
		きゃべつのゆかりあえ	三温糖	糸けすり	きゃべつ きゅうり シークワサー果汁	ゆかり粉 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1食分 - 642 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 19.5 g	炭水化物 91.2 g	
6年生お別れ給食(川崎・天願・赤道)	12日 (火)	牛乳		牛乳			揚げ② ・小麦
		ごはん	米				
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも	わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 長ねぎ 玉ねぎ	花かつお	
		まぐろカツ	サラダ油	まぐろカツ (小麦・大豆)			
		もやしとからし菜の炒め	こめ油	厚揚げ(大豆) 豚肉	もやし からし菜 人参 きくらげ	醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1食分 - 562 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 15.4 g	炭水化物 83.6 g	
6年生お別れ給食(あけな・具志川・中原)	13日 (水)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		ヌードルスープ	スパゲティー(小麦) じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	薄口醤油(小麦・大豆) 白ワイン ぬちまーす こしょう チキンフィヨン (鶏) 豚がら	
		ハンバーグの赤ワインソースがけ	三温糖	国産ミートハンバーグ (大豆・鶏・豚)	玉ねぎ	ケチャップ 赤ワイン ウスターソース(りんご・ 大豆) 醤油(小麦・大豆)	
		キャベツとコーンのソテー	こめ油	無塩せきベーコン(豚)	きゃべつ 小松菜 玉ねぎ コーン 人参 しめじ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	1食分 - 615 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 21.9 g	炭水化物 74.1 g	
6年生お別れ給食(田場・兼原)	14日 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		わかめと絹ごし豆腐のスープ	白ごま ごま油	わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	しめじ 長ねぎ	薄口醤油(小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		ポークステーキ	三温糖 でん粉	豚肉	玉ねぎ	酒 ぬちまーす こしょう ガーリックパウダー みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		大根炒め	三温糖 こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 昆布	大根 人参 こんにゃく いんげん	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
		一食当たりの栄養価	1食分 - 576 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 18.4 g	炭水化物 74.0 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		
15日 (金)	牛乳		牛乳			
	ひよこ豆の韓国風ごはん	米 無圧パン麦 ごま油 こめ油	牛肉 ひよこ豆 しらす干し	生姜 にんにく 人参 あお豆 (大豆)	ボークフィヨン (鶏・豚) 花かつお 豆板醤 ぬちまーす 酒 みりん 醤油 (小麦・大豆)	
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
	もやしのナムル	三温糖 すりごま 白ごま ごま油	紅麴ハム (豚・大豆)	もやし 小松菜 きゅうり 人参	醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
	プルーン			プルーン		
	一食当たりの栄養価	I初キ - 653 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 26.4 g	炭水化物 72.5 g	
18日 (月)	牛乳		牛乳			
	鶏めし	米 こめ油	鶏肉 白かまぼこ	人参 ごぼう 椎茸 あお豆 (大豆)	ぬちまーす 醤油 (小麦・ 大豆) みりん 酒 チキンフィヨン (鶏) 花かつお	揚げ③ ・小麦 ・大豆
	きびなごのカレー揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	きびなご		ぬちまーす カレー粉	
	もやしときゅうりのごまあえ	ねりごま 白ごま すりごま 三温糖	ツナ	もやし きゅうり ぎゃべつ 人参	醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I初キ - 560 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 17.7 g	炭水化物 70.9 g	
19日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	タコミート	三温糖	牛ひき肉 豚ひき肉 豚しゃばり そぼろ大豆	玉ねぎ ピーマン にんにく 生姜	ケチャップ チリソース チリパウダー 赤ワイン ウスターソース (りんご・ 大豆) ぬちまーす	
	ポイルギャベツ			ぎゃべつ		
	スライスチーズ		スライスチーズ (乳)			
	青菜と卵のスープ	でん粉	卵 わかめ	べんり菜 小松菜 玉ねぎ 人参	チキンフィヨン (鶏) 豚がら 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	いちごのスティックケーキ	いちごのスティック ケーキ (大豆)				
	一食当たりの栄養価	I初キ - 689 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 23.2 g	炭水化物 90.1 g	

3/3 ひな祭り

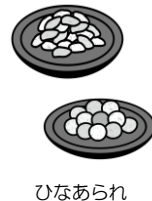


3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

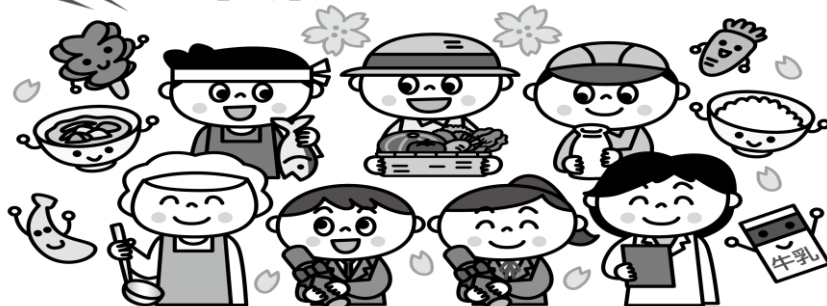


ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。