

3月 食育だより

うるま市石川給食センター
TEL: 965-3150 FAX: 965-3282



給食からどんなことを学びましたか？

いよいよ卒業、進級をむかえる時期になりました。みなさんはこの1年で色んなことを学んだと思います。給食はおいしく安心して食べられるようにたくさんの思いをこめて作っています。

給食を食べながらどんなことを感じ、学んだでしょうか？

残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう！

ひな祭り

3/3

3月3日は桃の節句「ひな祭り」です。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。ひな人形を飾ようになったのは江戸時代のことで、病気や事故など悪いものから守ってくれるといわれています。

行事食として、ひなあられ、ちらしずし、はまぐりのうしお汁が3月1日(金)の給食にです。お楽しみにしてください。

1ねんふりかえりチェック

- | | |
|---|--|
| ☐ 給食当番を頑張った | ☐ 残さず食べられるようになった |
| ☐ 食べものに興味・関心をもった | ☐ みんなで楽しい給食時間を過ごすことができた |

★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(しらす等)・二枚貝(あさり等)は漁獲などにより、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、「(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食当たりの栄養価(小学校) 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
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g
	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				
給ひなまつり献立	1 (金)	牛乳		牛乳					
		桜ちらしずし	米			桜ちらしの素(小麦・大豆・鶏)			
		はまぐりのうしお汁		はまぐり、豆腐(大豆)	だいこん、にんじん、えのきたけ、白ねぎ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお			
		鶏肉のごまみそ焼き	三温糖、ごま	鶏肉、白みそ(大豆)	しょうが	みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)			
		菜の花のゆず和え	三温糖	しらす、糸けずり	菜の花、キャベツ、にんじん、もやし、ゆず	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)			
		ひなあられ	ひなあられ						
		一食当たりの栄養価(小)	I補† - 570 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 16.3 g	炭水化物 78.9 g			
		一食当たりの栄養価(中)	I補† - 720 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 18.6 g	炭水化物 104.6 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		
★受験生応援献立	4 (月)	牛乳		牛乳			
		食パン	食パン(小麦・乳・大豆)				
		セル サ ン ド 勝 つ	チキンカツ	チキンカツ(小麦・大豆・鶏)	揚げ油1回目(小麦・大豆・鶏)		
		マスタードサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	大豆	キャベツ、れんこん、にんじん、きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆)、マスタード	
		ベジタブル麦スープ	大豆油、おし麦	鶏肉、ウインナー(豚)	にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、ブロッコリー、コーン	こしょう、白ワイン(ゼラチン)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
		チーズ大福	チーズ大福(乳・大豆)	がんばれ 受験生!			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 627 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 21.3 g	炭水化物 79.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 748 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 25.9 g	炭水化物 93 g	
	5 (火)	牛乳		牛乳			
		アーサ入りクファージュシー	米、麦、こめ油	豚肉、ちきあぎ(大豆)、アーサ、油揚げ(大豆)	にんじん、ごぼう、青ねぎ	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ボークフィヨン(鶏・豚)、花かつお	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
		セイイカともずくのウサチ	三温糖	もずく、いか	きゅうり、キャベツ、シークワーサー果汁	酢(小麦)、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 601 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 20.9 g	炭水化物 75.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 730 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 24.8 g	炭水化物 94 g	
石川中3年・伊中3年生欠食	6 (水)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米、もちきび				
		マーボー冬瓜	大豆油、でん粉	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、厚揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	にんにく、しょうが、とうがん、にんじん、たまねぎ、椎茸、きくらげ、にら、たけのこ	こしょう、酒、豆板醤(大豆)、甜麺醬(小麦・大豆)、オイスターソース、中華の素(小麦・乳・鶏・大豆・牛)、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、ボークフィヨン(鶏・豚)	
		ボークシューマイ		ボークシューマイ(小麦・豚)			
		春雨サラダ	春雨、三温糖、ごま、ごま油	ツナ	もやし、にんじん、きゅうり、きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 605 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 18.6 g	炭水化物 84.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 834 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 24.9 g	炭水化物 117.3 g	
石川中3年・伊中3年生欠食	7 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		もずくの中華つくねスープ	ごま油	中華風つくね(小麦・ごま・大豆・鶏・豚)、もずく	椎茸、にんじん、はくさい、ほうれん草	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、花かつお	
		アーサ厚焼玉子		アーサ厚焼玉子(卵・小麦・大豆)			
		ブルコギ	大豆油、はちみつ、三温糖、ごま油、ごま、でん粉	牛肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、にら、はくさい、しめじ、えのきたけ、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、豆板醤(大豆)、甜麺醬(小麦・大豆)	
		ナッツと小魚	ナッツと小魚(アーモンド・ごま)				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 576 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 20.3 g	炭水化物 70.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 771 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 23.1 g	炭水化物 105.7 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		
中3卒業 お祝い オードブル	(金)	牛乳		牛乳			
		ナン	ナン(小麦・大豆)				
		マカロニスープ	大豆油、マカロニ(小麦)、じゃがいも	鶏肉、ベーコン(豚)	マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、パセリ	白ワイン(ゼラチン)、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
		ドライカレー	大豆油	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、大豆	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、グリーンピース	カレー粉、白ワイン(ゼラチン)ドライカレー(乳・小麦・牛・豚・りんご)、ウスターソース、トマトケチャップ、ぬちまーす	
		たんかんドレッシングサラダ	たんかんドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン)	ツナ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん	ぬちまーす	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	1人分 - 494 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 20.2 g	炭水化物 56.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1人分 - 624 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 24.9 g	炭水化物 71.6 g	
		からあげ	大豆油	からあげ(小麦・鶏・大豆)	揚げ油2回目(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)		
		ギョーザ	大豆油	ギョーザ(小麦・豚・大豆・ごま)			
石川中3年・伊中3年生欠食	(月)	肉団子		肉団子(大豆・鶏・豚)			
		枝豆			枝豆(大豆)		
		Wチョコロールケーキ	ケーキ(卵・乳・小麦・大豆)				
		くだもの			オレンジ、パイナップル、いちご(予定)		
						卒業おめでとう!	
	(火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		さわにわん	大豆油	豚肉、白かまぼこ(大豆)	にんじん、たけのこ、ごぼう、椎茸、青ねぎ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
		鮭のみそマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	鮭、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	たまねぎ、にんじん	酒	
		ひじき五目いため煮	大豆油、三温糖	ひじき、豚肉、大豆、ちきあぎ(大豆)	にんじん、コーン、にら、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	1人分 - 621 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 17.2 g	炭水化物 85.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1人分 - 791 kcal	たんぱく質 37.9 g	脂質 20.3 g	炭水化物 112.7 g	
石川中3年・伊中3年生欠食	(水)	牛乳		牛乳			
		チーズバーガーパン	バーガーパン(小麦・乳・大豆)				
		ハンバーグソースかけ	三温糖	ハンバーグ(大豆・鶏・豚)	トマトカット缶	赤ワイン(ゼラチン)、トマトケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース(小麦・鶏)	
		チーズ	チーズ(乳)				
		鮭のマカロニクリーム煮	大豆油、じゃがいも、小麦粉、マカロニ(小麦)	鮭、白大豆、白いんげん豆	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー	酒、こしょう、ホワイトルウ(小麦・乳・牛・大豆・鶏)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
		大根サラダ	三温糖	とりささみ(鶏)	きゅうり、にんじん、だいこん、シークワーサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1人分 - 695 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 24.4 g	炭水化物 85 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1人分 - 890 kcal	たんぱく質 37.8 g	脂質 30.7 g	炭水化物 111 g	
石川中3年・伊中3年生欠食	(水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		あさりと卵のスープ	ごま油、でん粉	あさり、豆腐(大豆)、鶏卵	椎茸、えのきだけ、にんじん、はくさい、たけのこ	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)	
		グルクンのチリソースかけ	小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖	グルクン	白ねぎ、しょうが、にんにく	ぬちまーす、トマトケチャップ、チリソース	
		こんにゃくの甘辛いため	大豆油、三温糖	牛肉	しょうが、にんにく、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、七味唐辛子(ごま)	
		一食当たりの栄養価(小)	1人分 - 605 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 17.1 g	炭水化物 80.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1人分 - 775 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 19.7 g	炭水化物 109.6 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			
石川中3年・伊中3年生欠食	14 (木)	牛乳		牛乳				
		オムライス	ケチャップライス	米、こめ油	鶏肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、グリーンピース、マッシュルーム	酒、トマトケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、パプリカ粉、ぬちまーす、チキンブイヨン(鶏)	
			たまご		たまご(卵・大豆)			
			ケチャップ				ケチャップ	
		えだまめサラダ	ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆)	ツナ	あお豆、ブロッコリー、にんじん、キャベツ	カレー粉		
		イチゴクレープ	イチゴクレープ(大豆)					
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 674 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 25.1 g	炭水化物 84.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 819 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 28.2 g	炭水化物 109.2 g				
石川中3年・伊中3年生欠食	15 (金)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		おでん	大豆油、じゃがいも、三温糖	鶏肉、がんも(大豆・ごま)、昆布、厚揚げ(大豆)	だいこん、にんじん、こんにゃく、椎茸、さやいんげん	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお		
		魚のゴマソースかけ	三温糖、ごま、でん粉	ホキ、白みそ(大豆)	しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、酒		
		手づくりふりかけ	ごま、三温糖	しらす、糸けすり、のり		しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 547 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 14.6 g	炭水化物 75.6 g		
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 642 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 16.6 g	炭水化物 88.3 g		
石川中3年・伊中3年生欠食	18 (月)	牛乳		牛乳				
		タコライス	ごはん	米				
			ミート	大豆油	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、大豆	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン	酒、チリパウダー、パプリカ粉、こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレー、チリソース、ウスターソース、クミン、ぬちまーす、ポークブイヨン(鶏・豚)	
			ゆでキャベツ			キャベツ		
			チーズ	チーズ(乳)				
		アーサ入りゆし豆腐汁		ゆし豆腐(大豆)、アーサ、玄米みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		花かつお		
		くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 632 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 22.4 g	炭水化物 76.9 g		
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 883 kcal	たんぱく質 39.7 g	脂質 28.7 g	炭水化物 115.6 g		
石川中3年 / 伊波中欠食	19 (火)	牛乳		牛乳				
		中身そば	麺	麺(小麦・大豆)				
			汁	大豆油	中身、豚肉、かまぼこ(大豆)	椎茸、こんにゃく、青ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、七味唐辛子(ごま)、花かつお、豚がら	
			ヌンクーグァー	大豆油、三温糖	豚肉、ちきあぎ(大豆)	だいこん、にんじん、からしな	酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
		黒糖アガラサー(小6・小職員以外)	黒糖アガラサー(小麦)					
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 597 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 15.6 g	炭水化物 56.4 g		
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 710 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 18.1 g	炭水化物 71.8 g		
小6卒業お祝い オードフル			チョコロールケーキ	ケーキ(小麦・乳・卵・大豆)				
			くだもの		オレンジ、パイナップル、トンプソン、いちご(予定)			

ご進級・ご卒業おめでとうございます！