

令和5年度 3月 給食だより



☆今月の目標☆
1年の給食を
ふりかえろう



給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「安心しておいしく食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながらどんなことを感じ、学んできましたか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この一年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



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いますか？

今月の取り組み



3/1(金)ひなまつり給食

桃の節句にちなんだ行事食です。子どもたちの健やかな成長を願い、たくさんの季節にちなんだ食材を使用します。

3/5(火)受験応援献立



- ① サバの栄養DHAで脳の活性化！
- ② 納豆のように最後までネバリ強く！
- ③ あさりに含まれる鉄分で集中力アップ！
食べて受かっちゃうー！
- ④ 旬の果物いよかんのゼリーを食べて
いい予感を感じよう！



3/11(月)6年生オードブル給食

給食にプラス3品を追加し、オードブル皿へ盛り付けた普段とは違った雰囲気の高級な給食です。おもてなしの心で卒業祝いです。



アレルギー表示について

◎献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。
()内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは下記の4品目です。除去食の提供はアレルギー4品目を含む和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯ものなどです。

除去食対応アレルギー(4品目)	卵・乳・えび・かに
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

- ★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。
- ※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・かきが混入している可能性があります。
- ★コナミネーション(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ください。
- ★給食では、「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。

うるま市立与勝調理場 TEL:978-3522 FAX:978-3555

1日に必要な栄養量 (厚生労働省推奨)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
------------------------	-------	---------	-------	-------	----	-------	------	-------

★令和5年度より給食は給食センターから提供します。また、おやつ提供・献立表の配布はこども未来部からとなります。
なお、おやつ詳細についてはこども未来部までお問い合わせください。(TEL:989-0220)

欠食行事等	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 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
与高江洲小5年生欠食	1(金)	ちらしずし	米			ちらしずし(小麦・大豆・鶏)	
		鯖の照り焼き	三温糖	さわら		おろしにんにく 酒 みりん 醤油(小麦・大豆)はちみつ	
		菜の花と大豆のおひたし	三温糖	大豆 糸けずり	菜の花 小松菜 人参 キャベツ	醤油(小麦・大豆)	
		はまぐりときのこのすまし汁		はまぐり 白かまぼこ(大豆)	白菜 えのき しめじ 人参 椎茸	酒 花かつお ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん	
		ひしもち	ひしもち				

欠食行事等	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 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質			
	2 (土)	麦ごはん	米 麦					
		うちなーみそ汁		豚肉 沖縄豆腐(大豆) みそ(大豆)	キャベツ 大根 もやし ねぎ	かつお節		
		鮭の黒糖生姜焼き	はちみつ 黒糖	鮭	生姜	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす		
		野菜チャンプルー	こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) ツナ缶(大豆)	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 小松菜	ぬちまーす こしょう 醤油(大豆・小麦) みりん		
		くだもの			バナナ			
	4 (月)	うちなー塩やきそば	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆)	人参 キャベツ もやし ニラ 木くらげ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
		イカ小判	イカ小判(いか・大豆)					
		大根のツナマヨ和え	いりごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	大根 きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
		焼き芋	さつまいも 					
 受験応援献立	5 (火)	コッペパン	コッペパン (乳・小麦・大豆) 					
		さばカツ		さばカツ(小麦・大豆)				
		ネバっと頑張るサラダ		納豆(大豆) 糸けずり	きゅうり えのき 小松菜 人参	醤油(小麦・大豆)		
		●受かっチャウダー(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 あさり レンズ豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉葱 セロリ パセリ コーン クリームコーン	白ワイン ぬちまーす 鶏だし		
		良い予感ゼリー (いよかんゼリー)	いよかんゼリー					
彩中・3年生・欠食	6 (水)	ごはん	米					
		ぎょうざ丼の具	ごま油(ごま) かたくり粉	鶏肉 豚肉 大豆	にんにく キャベツ 玉葱 人参 ニラ 木くらげ	おろし生姜 酒 ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)		
		●スンドゥブチゲ風(たまご)	こめ油	豚肉 ゆし豆腐(大豆) たまご みそ(大豆)	こんにゃく 長葱 大根 白菜 白菜キムチ(小麦・ りんご・大豆・さば)	醤油(小麦・大豆)		
与中・3年生・欠食	7 (木)	麦ごはん	米 麦					
		じゃがいもの黒糖みそ煮	じゃがいも 粉末黒糖 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 玉葱 小松菜 椎茸 こんにゃく	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす		
		ちくわのうっちゃん焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ 糸けずり 青のり		うっちゃん粉 醤油(小麦・大豆)		
		くだもの			いよかん(予定) 			
	8 (金)	チキンライス	米 こめ油	鶏肉	人参 玉葱 グリンピース マッシュルーム トマトピューレ	醤油(小麦・大豆) カレー粉 パプリカ粉 ケチャップ ウスターソース 鶏だし トマトジュース 白ワイン ぬちまーす こしょう		
		薄焼き卵		薄焼き卵 (たまご・小麦・大豆)		ミニケチャップ		
		大根とパインの甘酢サラダ	アーモンド 三温糖		大根 人参 パイン きゅうり	酢(小麦) ぬちまーす シークァーサー果汁		
		紅芋チップス(中3以外)	紅芋チップス					
		お祝いいちごゼリー(中3のみ)	お祝いいちごゼリー(大豆)					
	9 (土)	インディアンスパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油	豚ひき肉 大豆	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマトピューレ	カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす こしょう		
		くるま麩のナゲット	くるま麩のナゲット(小麦・鶏肉・大豆)					
		スイートポテトサラダ	さつまいも じゃがいも たまごなしマヨネーズ(大豆)	無添加ハム(豚肉・大豆)	きゅうり コーン	ぬちまーす こしょう		
		ヨーグルト		ヨーグルト(乳)				

揚げ油①

欠食行事等	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		
中学校欠食	11(月)	わかめごはん	米			炊き込みわかめ	★6年生オードブル給食★
		チキンのガーリック焼き	オリーブ油	手羽元(鶏)		ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) レモン果汁 おろしにんにく	
		ベジタブルソテー	こめ油	無添加ベーコン(豚)	キャベツ 人参 コーン ブロッコリー アスパラガス	醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
		ヌードルスープ	じゃがいも スパゲティ(小麦)	鶏肉	玉葱 セロリ 人参 白菜	ぬちまーす こしょう 鶏だし	
与中・与二中・彩中 3年生欠食	12(火)	麦ごはん	米 麦				
		てびちの煮付け	三温糖 こめ油	てびち(豚) 昆布 厚揚げ(大豆)	大根 人参 こんにゃく 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		アーサのウサチー	三温糖	アーサ 白かまぼこ(大豆)	きゅうり 冬瓜	酢(小麦) ぬちまーす シークァーサー果汁 醤油(小麦・大豆)	
		手作りふりかけ	三温糖 いりごま	ちりめん 糸けずり 塩昆布(小麦・大豆)		酢(小麦) みりん	
彩中・与中 3年生欠食	13(水)	しょうがごはん	米 麦 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	生姜 人参 ねぎ	ぬちまーす 酒 花かつお 醤油(小麦・大豆)	
		魚のシークァーサー煮	三温糖	さば		醤油(小麦・大豆) みりん シークァーサー果汁 酒	
		白和え	練りごま すりごま 三温糖	ツナ 豆腐(大豆) みそ(大豆)	ほうれん草 人参 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
彩中・与中 3年生欠食	14(木)	ゆかりと春野菜のスパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油	無添加ベーコン(豚)	玉葱 人参 キャベツ にんにく しめじ パセリ マッシュルーム 椎茸	白ワイン 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう 鶏豚だし ゆかり	
		レンコン入りつくね		レンコン入り平つくね (小麦・鶏・大豆)			
		和風ポテトサラダ	じゃがいも さつまいも すりごま ねりごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	糸けずり ツナ	キャベツ きゅうり 人参 コーン	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)	
彩中・与中 3年生欠食	15(金)	黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
		ポトフ	じゃがいも	荒引ミニカテルウイン ナー(鶏・豚)	人参 大根 玉葱 ブロッコリー	ぬちまーす おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) こしょう 鶏だし	
		トマトミートオムレツ		Caたっぷりトマトミート オムレツ(たまご・大豆・ 鶏)			
		●フルーツヨーグルト(乳)		ヨーグルト(乳) 丹波黒豆(大豆)	黄桃 みかん パイン ナタデココ		
	16(土)	コーンピラフ	米 こめ油	鶏肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン	鶏豚だし 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう	
		豆乳みそ汁		沖縄豆腐(大豆) みそ(大豆) 豆乳(大豆)	大根 人参 えのき こんにゃく ねぎ	かつお節	
		まぐろの塩麹焼き		まぐろ		塩麹	
		ぶどうゼリー				ぶどうゼリー	
与中・与二中・彩中 3年生欠食	18(月)	麦ごはん	米 麦				揚げ油③ 小麦・大豆 ※3/11 6年オードブル 給食にて 揚げ物②済 サーモンフライ
		●ハッピーカレー(乳)	じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	豚肉 豚レバー 白花生 白いんげん豆	南瓜 人参 玉葱 ほうれん草 ブルーベリー	おろしにんにく ぬちまーす おろし生姜 鶏豚だし カレー粉(小麦・牛・鶏・ 大豆) カレー粉 赤ワイン ウスターソース	
		とんかつ		豚ひれカツ(豚・小麦・ たまご・大豆)			
		お豆のさっぱりサラダ	アーモンド オリーブ油 三温糖	ミックスビーンズ(ひよこ 豆・マローファットピー ス・レッドキドニー) ツナ	あお豆(大豆) コーン キャベツ きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酢(小麦) シークァーサー果汁	
与中・彩中 3年生欠食	19(火)	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	揚げ油④ 小麦・大豆・ 豚・たまご
		レバーの南蛮漬け	小麦粉 かたくり粉 三温糖	豚レバー	長ねぎ 赤ピーマン	おろし生姜 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) 一味唐辛子	
		●津堅人参しりしりー(たまご)	こめ油	ツナ たまご	人参 玉葱 ニラ	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		うるまのま〜さん汁	黄金芋	豚肉 みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
		お祝いいちごゼリー		お祝いいちごゼリー(大豆)			

欠食行事等	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			
	21 (木)	お弁当の日						
	22 (金)	ぬちまーす昆布ごはん	米 ごま	塩昆布(小麦・大豆) わかめ		ぬちまーす 酒 みりん		
		手巻きのり		のり				
		肉じゃが	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉	玉ねぎ 椎茸 人参 長ねぎ 系こんにゃく いんげん 生姜	かつお節 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす		
		春雨サラダ	はるさめ ごま 三温糖		小松菜 もやし きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす		
	23 (土)	ごはん	米					
		中華丼の具	三温糖 ごま油(ごま) こめ油 かたくり粉	豚肉	白菜 パクチョイ 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 竹の子 きくらげ	醤油(大豆・小麦) みりん オイスターソース(大豆) ぬちまーす 鶏豚だし		
		大豆と豆腐のフライ	大豆と豆腐のフライ(小麦・大豆・ごま)					
		フルーツヨーグルト	三温糖	ヨーグルト(乳)	黄桃 みかん バイン			
	25 (月)	ひじきごはん	米 麦 こめ油	ひじき 豚三枚肉 大豆 油揚げ(大豆)	人参 椎茸 ねぎ	酒 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす かつお節		
		ねぎとしょうがのみそ汁		厚揚げ(大豆) みそ(大豆)	白菜 人参 長ねぎ 生姜	かつお節		
		さばのカレー粉焼き		さば		ぬちまーす カレー粉 こしょう		
		れんこん入りきんぴら	ごま 三温糖 こめ油	豚肉 ちきあげ	ごぼう れんこん 人参 たけのこ 系こんにゃく きくらげ いんげん	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす かつお節		
	26 (火)	ぬちまーす煮込みうどん	うどん(小麦) ごま油(ごま) こめ油	豚肉 油揚げ(大豆) なると わかめ	白菜 人参 しめじ 椎茸 きくらげ にんにく 生姜	みりん ぬちまーす かつお節 鶏豚だし		
		大根のごまマヨ和え	ごま すりごま 練りごま たまごなしマヨネーズ(大豆) 三温糖	無添加ハム(豚肉・大豆)	大根 きゅうり 人参 キャベツ	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)		
		焼き芋	さつまいも 					
	27 (水)	ピタパン	ピタパン(小麦・乳・大豆)					
		照り焼きチキン	三温糖 はちみつ	鶏肉	にんにく	醤油(大豆・小麦) みりん 酒		
		ごぼうサラダ	練りごま すりごま 三温糖 たまごなしマヨネーズ(大豆)	鶏ささみ	ごぼう 人参 きゅうり	酢(小麦) ぬちまーす		
		ジュリエヌスープ	じゃがいも	ベーコン(豚肉)	大根 玉ねぎ 人参 セロリー	パセリ 鶏だし ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) こしょう		
	28 (木)	スパゲティ(ミートソース)	スパゲティ(小麦) こめ油 三温糖	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ にんにく トマト トマトピューレ	ケチャップ ぬちまーす ウスターソース(りんご・大豆) こしょう パセリ		
		ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・豚肉・大豆・ごま)					
		ブロッコリーサラダ	三温糖		ブロッコリー きゅうり カリフラワー コーン 	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす		
		くだもの			いよかん 			
	29 (金)	麦ごはん	米 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	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ほうれん草	カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース(りんご・大豆) トマトケチャップ 鶏豚だし ぬちまーす		
		ひじきの中華和え	ごま 三温糖 ごま油(ごま)	ひじき 鶏ささみ	小松菜 もやし きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす シークワーサー果汁 酢(小麦)		
		米粉のココアマフィン	米粉 こめ油	豆乳(大豆)		ココア ベーキングパウダー きびあまとう		
	30 (土)	ごはん	米					
		もずくと豆腐のみそ汁		もずく(エビ・カニ) 沖縄豆腐(大豆) みそ(大豆)	玉ねぎ えのき ねぎ	かつお節		
		魚のぬちまーす焼き		しいら		ぬちまーす		
		ごぼうのしぐれ炒め煮	三温糖 ごま油(ごま) ごま	豚肉 厚揚げ(大豆)	生姜 ごぼう 人参 系こんにゃく 長ねぎ	酒 醤油(大豆・小麦) みりん かつお節		