



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

きゅうしよく

給食から、どんなことを学びましたか？

まな

そつぎょう しんきゅう ふし め むか し き きゅうしよく こころ からだ えいよう
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」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。
みな さん 給食を食（た）べながら、どんなこと（かん）を感じ（まな）、学（まな）んだでしょうか？
こんねん ど きゅうしよく すこ お ねん ふ かえ のこ
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの
ひび きゅうしよく た げん き がっこうせいいかつ おく おも
日々も給食をしっかり食（た）べて、元気に学校生活を送（はな）つてほしいと思います。



3/3

まつ

ひな祭り



がつみつか まつ おんな こ すこ
3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やか
せいちよう ねが いわ にほん でんとうぎよう
な成長を願（ねが）ってお祝（いわ）いをする日本の伝統行
じ げんざい にんぎよう かざ
事です。現在のように、ひな人形を飾（かざ）るよう
え ど じだい

になったのは江戸時代（えどじだい）のことで、もと
にんぎよう み が じゃ き
は人形（にんぎよう）を身代わり（みがわり）にして邪気（じゃき）をはらう
なが きげん ぎようじ
「流しびな」が起源（きげん）とされます。行事（ぎようじ）
食（しよく）として、ちらしずし、はまぐりのお
す もの
吸（す）い物（もの）、ひしもち、ひなあられなど、
はな た もの なら
華（はな）やかな食べ物（たべもの）が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし

卒業する皆さんへ

ご卒業おめでとうございます♡

4月の初めはみなさんと仲良くなれるかな？給食を食べてくれるかな？と不安もありましたが、
毎日残さず食べてくれて、「美味しかった！また食べたい！」と素敵な言葉をかけてくれましたね。
給食時間に元気よくランチルームの扉を開けるみなさんと会う瞬間がいつもとても楽しみでした！

「You are what you eat」＝「あなたはあなたが食べたもので出来ている」という言葉があるように
食べることは生きることにつながります。
これからの人生で何を食（た）べればいいのか迷ったときには栄養たっぷりの給食を参考にしてみてくださいね！

★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
			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	
ひな祭り献立	1 (金)	牛乳		牛乳		
		ちらし寿司	こめ,三温糖	たまご	にんじん,きぬさや, しいたけ,れんこん	穀物酢,しょうゆ,みりん, ぬちまーす
		すまし汁		豆腐,わかめ,あさり	みつば,たけのこ	花かつお,昆布だし
		魚の西京焼き	三温糖	赤魚,白みそ	しょうが	みりん,料理酒
		三色和え	三温糖		ほうれん草,にんじん, もやし,だいこん	しょうゆ,特濃酢
		ひなあられ	ひなあられ			
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 548 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 12.2 g	炭水化物 81.1 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 685 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 13 g	炭水化物 110.6 g
	4 (月)	卒業式 代休				
受験応援献立	5 (火)	牛乳		牛乳		
		かつ丼	こめ,小麦粉,パン粉, 三温糖,でん粉	豚ロース,たまご	玉ねぎ,とうみょう	花かつお,しょうゆ,みりん, 料理酒,ぬちまーす
		白菜の香味和え	白ごま,三温糖		はくさい,きゅうり, にんじん,しょうが	しょうゆ,穀物酢
		くだもの			ネーブル	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 773 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 30.5 g	炭水化物 89.5 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 977 kcal	たんぱく質 38.8 g	脂質 39.2 g	炭水化物 111.4 g
中3欠食	6 (水)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,押し麦			
		アーサと卵のスープ		アーサ,たまご	玉ねぎ,にんじん, えのき	鶏ガラ,しょうゆ, ぬちまーす,こしょう
		タッカルビ	さつまいも,三温糖, サラダ油,ごま油	鶏肉	キャベツ,にんじん, ピーマン,にんにく, しょうが	コチュジャン,しょうゆ
		チョレギ風サラダ	ごま油,白ごま	焼きのり	はくさい,きゅうり, にんじん,コーン, にんにく	しょうゆ
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 582 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 16.4 g	炭水化物 83.7 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 670 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 18.1 g	炭水化物 98.3 g
中3欠食	7 (木)	牛乳		牛乳		
		タコライス	こめ,サラダ油	豚ひき肉,牛ひき肉, 豚レバー,大豆, チーズ	にんじん,玉ねぎ, ピーマン,にんにく, キャベツ	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, チリソース,チリパウダー, チリミックス
		もずくコンソメスープ		もずく	玉ねぎ,にんじん, セロリ	鶏ガラ,ぬちまーす, チキンコンソメ
		大根サラダ	アーモンド, オリーブ油	ツナ	だいこん,にんじん, きゅうり	しょうゆ,穀物酢,こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 622 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 23.6 g	炭水化物 73.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 790 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 26.6 g	炭水化物 101 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	
バイキング給食	8 (金)	 ※バイキング給食を実施する予定です。ご不明な点がございましたらご連絡ください。		牛乳		
			ロールパン			
			こめ		玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	チキンコンソメ
			サラダ油, ABCマカロニ	大豆	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ,セロリ,インゲン,にんにく	トマトピューレー, ケチャップ, ウスターソース,しょうゆ, ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ
			でん粉,小麦粉, とうもろこしでん粉, 大豆油	鶏肉	にんにく	ぬちまーす,こしょう
			マヨネーズ,三温糖	すけとうだら, チーズ	赤パプリカ, 黄パプリカ, 玉ねぎ	ぬちまーす,こしょう
			アーモンド, マヨネーズ,三温糖	ツナ	ブロッコリー, カリフラワー, コーン,にんじん	穀物酢
			三温糖	寒天	いちご,みかん,キウイ	
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 922 kcal	たんぱく質 38.8 g	脂質 31 g	炭水化物 117.3 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 1095 kcal	たんぱく質 42 g	脂質 34.9 g	炭水化物 147.4 g
サバニで島回り	10 (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,トマト	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			
		くだもの			バナナ	
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 745 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 20.7 g	炭水化物 118.5 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 882 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 23.1 g	炭水化物 143.7 g
	11 (月)	サバニで島回り 代休				
中3 欠食	12 (火)	牛乳		牛乳		
		スヌイジュシー	こめ,ラード	豚肉,もずく,油揚げ	にんじん,こねぎ, しいたけ	料理酒,しょうゆ,みりん, ぬちまーす,花かつお
		ソーキ汁		ソーキ,昆布	だいこん,にんじん	しょうゆ,ぬちまーす, 花かつお
		チキナーチャンプルー	サラダ油	豚肉,豆腐,ツナ	からしな,にんじん, もやし	しょうゆ,ぬちまーす
		チイルンコウ風蒸しパン	小麦粉,三温糖, 無塩バター ケーキミックス パウダー	たまご,牛乳, 脱脂粉乳, ピーナッツ	シークワサー果汁	食紅,ベーキングパウダー
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 709 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 24.8 g	炭水化物 89.1 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 894 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 28.3 g	炭水化物 120.3 g
中3 欠食	13 (水)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		厚揚げと野菜のみそ汁		厚揚げ,赤みそ, 白みそ	ほうれん草,にんじん, だいこん,こねぎ	花かつお
		さばのカレー風味南蛮	でん粉,サラダ油, 三温糖	さば	玉ねぎ,黄パプリカ	しょうゆ,穀物酢, ぬちまーす, カレー粉,花かつお
		白和え	こんにゃく,白ごま, 三温糖	豆腐	にんじん,ほうれん草	しょうゆ
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 668 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 23.7 g	炭水化物 75.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 816 kcal	たんぱく質 39.6 g	脂質 25.4 g	炭水化物 104.2 g

	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
			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欠食	14 (木)	牛乳		牛乳		
		みそラーメン	中華めん	豚肉,わかめ,赤みそ,白みそ	もやし,きくらげ,たけのこ,にんじん,コーン,長ねぎ,にんにく,しょうが	花かつお
		カミカミサラダ	アーモンド,白ごま,ごま油,三温糖	ちりめんじゃこ	キャベツ,にんじん,小松菜,ごぼう	穀物酢,しょうゆ
		さつまいもの蜜がらめ	さつまいも,サラダ油,三温糖,黒ごま			みりん,しょうゆ,ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	1人分 - 661 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 21.1 g	炭水化物 89.5 g
		一食当たりの栄養価(中)	1人分 - 736 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 22.7 g	炭水化物 101.2 g
中3欠食	15 (金)	牛乳		牛乳		
		黒糖パン	黒糖パン			
		BLTスープ	でん粉	無添加ベーコン,たまご	レタス,トマト,玉ねぎ,セロリ	鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす
		豚肉のマスタード焼き	マヨネーズ	豚肉		マスタード
		アーモンドサラダ	アーモンド,三温糖,オリーブ油	チーズ	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	しょうゆ,穀物酢,ぬちまーす,こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	1人分 - 765 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 39.2 g	炭水化物 72.1 g
一食当たりの栄養価(中)	1人分 - 942 kcal	たんぱく質 36.6 g	脂質 49.4 g	炭水化物 84.6 g		
18 (月)	演劇鑑賞 代休					
中3欠食	19 (火)	牛乳		牛乳		
		ひじきごはん	こめ	鶏肉,ひじき,油揚げ,ミックスビーンズ	にんじん	みりん,しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
		きのこのすまし汁		鶏肉	しめじ,しいたけ,えのき,にんじん,こねぎ	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお,昆布だし
		魚の包み焼き	マヨネーズ,三温糖	すけとうだら,白みそ	玉ねぎ,にんじん,えのき,ブロッコリー	料理酒
		ゴマ菓子	コーンフレーク,黒ごま,白ごま,無塩バター,マシュマロ			
		一食当たりの栄養価(小)	1人分 - 666 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 21.5 g	炭水化物 85.9 g
一食当たりの栄養価(中)	1人分 - 766 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 24.2 g	炭水化物 100.7 g		
20 (水)	 春分の日 					
☆3学期最終給食☆	21 (木)	牛乳		牛乳		
		ミートスパゲティー	スパゲティ,サラダ油	牛ひき肉,豚ひき肉,豚レバー,大豆	にんじん,玉ねぎ,ピーマン,にんにく,マッシュルーム,トマト	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
		コンソメスープ		大豆,ウインナー	玉ねぎ,にんじん,アスパラ	鶏ガラ,ぬちまーす,チキンコンソメ
		キャベツメンチカツ	サラダ油	キャベツメンチカツ		
		おからポテサラ	じゃがいも,三温糖,マヨネーズ	おから,ツナ	にんじん,きゅうり	ぬちまーす,こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	1人分 - 702 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 38.8 g	炭水化物 61.6 g
一食当たりの栄養価(中)	1人分 - 813 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 44.3 g	炭水化物 71.7 g		