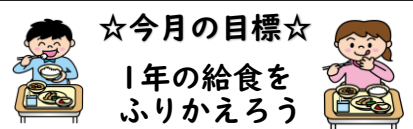


令和5年度 3月 給食だより



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、学んだでしょうか？

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！



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。



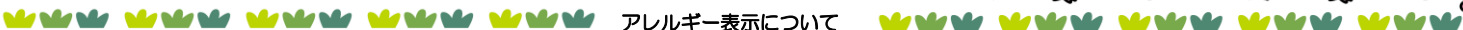
3/5(火) 受験応援献立

- 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。



◎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・かにが混入している可能性があります。

★コンミネーション(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食当たりの栄養価(小学校)基準値	エネルギー	650kcal	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	830kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

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)	牛乳		牛乳			
		ちらしずし ひなまつり	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				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 592 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 13.9 g	炭水化物 86.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 702 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 15.6 g	炭水化物 106.2 g	

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			
	4 (月)	牛乳		牛乳				
		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 					
		一食当たりの栄養価(小)	1人前 622 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 20.1 g	炭水化物 87.6 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1人前 676 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 22.4 g	炭水化物 93.9 g		
 受験応援献立	5 (火)	牛乳		牛乳				
		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)		
		●受かつチャウダー(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					
		一食当たりの栄養価(小)	1人前 685 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 21.6 g	炭水化物 93.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	1人前 788 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 24.8 g	炭水化物 107.3 g				
与中・与二中・彩中 3年生欠食	6 (水)	牛乳		牛乳				
		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)		
		きなこナッツ	アーモンド　三温糖 カシューナッツ　粉末黒糖	大豆　カエリ きな粉(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	1人前 605 kcal	たんぱく質 29.0 g	脂質 22.1 g	炭水化物 72.4 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1人前 726 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 24.9 g	炭水化物 90.8 g		
与中・与二中・彩中 3年生欠食	7 (木)	牛乳		牛乳				
		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) 			
		一食当たりの栄養価(小)	1人前 659 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 23.1 g	炭水化物 93.3 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1人前 813 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 26.4 g	炭水化物 118.4 g		
	8 (金)	牛乳		牛乳				
		チキンライス	米　こめ油	鶏肉	人参　玉葱　グリーンピース 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 シークワーサー果汁		
		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)					
		一食当たりの栄養価(小)	1人前 576 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 17.6 g	炭水化物 82.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	1人前 664 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 18.6 g	炭水化物 101.1 g				

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)	牛乳		牛乳			★6年生オールドブル給食★
		わかめごはん	米			炊き込みわかめ	
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	1初キー - 594 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 22.1 g	炭水化物 72.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1初キー - 688 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 23.4 g	炭水化物 90.8 g	
与中・与二中・彩中 3年生欠食	12 (火)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	1初キー - 574 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 16.6 g	炭水化物 84.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1初キー - 698 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 18.9 g	炭水化物 106.8 g	
与中・与二中・彩中 3年生欠食	13 (水)	牛乳		牛乳			
		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	
		うまかってん	うまかってん(小麦・アーモンド・ごま・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	1初キー - 628 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 26.1 g	炭水化物 69.0 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1初キー - 722 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 29.7 g	炭水化物 80.0 g	
与中・与二中・彩中 3年生欠食	14 (木)	牛乳		牛乳			
		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 さつま芋 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)	
		一食当たりの栄養価(小)	1初キー - 561 kcal	たんぱく質 17.5 g	脂質 23.5 g	炭水化物 55.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1初キー - 642 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 27.7 g	炭水化物 62.4 g	
与中・与二中・彩中 3年生欠食	15 (金)	牛乳		牛乳			
		黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
		ポトフ	じゃがいも	荒引ミニカクテルウイン 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		
		一食当たりの栄養価(小)	1初キー - 631 kcal	たんぱく質 24.0 g	脂質 20.7 g	炭水化物 90.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1初キー - 764 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 25.0 g	炭水化物 108.6 g	

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			
与中・与二中・彩中 3年生欠食	18 (月)	牛乳		牛乳			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 (小麦・大豆)	
		麦ごはん	米 麦					
		●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 白花豆 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 カレールウ (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		
		お祝いいちごゼリー (与二中・彩小のみ)	お祝いいちごゼリー (大豆)					
		一食当たりの栄養価(小)	1初キ - 781 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 25.9 g	炭水化物 108.5 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1初キ - 977 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 30.9 g	炭水化物 137.2 g		
与中・与二中・彩中 3年生欠食	19 (火)	牛乳		牛乳			揚げ油④ 小麦・大豆・豚・たまご	
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす		
		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 (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)					
		一食当たりの栄養価(小)	1初キ - 609 kcal	たんぱく質 28.0 g	脂質 15.9 g	炭水化物 89.0 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1初キ - 729 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 17.4 g	炭水化物 109.3 g		
与中・彩中1〜2年、彩小1〜5年のみ	21 (木)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		マーボー豆腐	ごま油 (ごま) かたくり粉 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 椎茸 木くらげ ニラ	酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦・大豆) 甜麺醬 (小麦・大豆・ごま) オイスターソース (大豆) 鶏豚だし 豆板醬 ぬちまーす		
		ちんじゅわんず 珍珠丸子	もち米 かたくり粉	豚肉 鶏肉	玉葱 人参 ニラ 椎茸	おろしにんにく 酒 こしょう おろし生姜 ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆)		
		じゃがいものマスタードサラダ	じゃがいも 三温糖 こめ油 いりごま	無添加ハム (豚・大豆)	きゅうり 人参 キャベツ	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) マスタード		
		一食当たりの栄養価(小)	1初キ - 725 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 24.9 g	炭水化物 96.9 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1初キ - 893 kcal	たんぱく質 37.0 g	脂質 29.3 g	炭水化物 122.2 g		

3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。おもに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す。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。



はまぐりの吸い物



ちらしずし



ひしもちの意味



ひなあられ



地域によって違いがみられますが、「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ました。