



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。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1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。

3月の行事食

3/3(月)・・・ひな祭り献立
マンビカーの姿揚げ
(あ中・高中3年のみ)
3/7(金)・・・3年リクエスト献立



卒業を迎える中学3年生のみなさんへ



いよいよ卒業の 때가やってきました。卒業とともに、給食ともお別れですね。9年間の給食はどうでしたか？

健全な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先は、自分自身で選んで食べる機会が増えていきます。「食べることは生きること」です。食べることをおろそかにせず、いつも大切に考えられる人でいてください。もし何を食べればよいか迷った時には、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



給食レシピ



給食で人気のある料理のレシピを紹介します。ぜひ春休みにお家で作ってみませんか？

★魚のホイル焼き★

【材料】(5人分)

- ・好みの魚(白身魚や鮭など)・・・50g×5切れ
- ・玉ねぎ・・・30g
- ・人参・・・30g
- ・しめじ・・・30g
- ・ブロッコリー・・・40g
- ※野菜やきのこは家にあるものでOKです

- A マヨネーズ・・・40g
- A 白みそ・・・40g
- A 三温糖・・・5g
- A 酒・・・5g
- アルミホイル

【作り方】

下準備

- ・オーブンを180℃に予熱する。
- ・玉葱、人参は細く千切り。しめじは根元を切り落とし、小房にする。ブロッコリーは小房にして茹でておく。Aの調味料と一緒に混ぜておく。

- ① アルミホイルを敷き、魚→Aの調味料→野菜(玉葱・人参・しめじ・ブロッコリー)の順に盛る。
- ② ①のアルミホイルを隙間ができないように包む。
- ③ オーブンで200℃・19分焼く。出来上がり。

★納豆みそ★

【材料】(10人分)

- ・ひきわり納豆・・・40g
- ・ツナ缶・・・40g
- ・麦みそ・・・50g
- ・砂糖・・・40g
- ・生姜・・・3g
- ・ねぎ・・・5g
- ・みりん・・・10g
- ・炒め油・・・10g(適量)

【作り方】

- ① 鍋に適量の油を入れて、麦みそと砂糖とみりん、生姜を加え炒める ※焦げやすいです。
弱火で混ぜながら砂糖をしっかり溶かそう!!!
- ② 砂糖が溶けたら、ひきわり納豆とねぎを加えて、さらに炒める。しっかり混ぜたら、出来上がり。

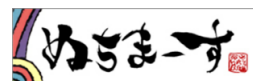
★ぬちまーすちんすこう★

【材料】(5人分)

- ・小麦粉・・・50g
- ・三温糖・・・25g
- ・ラード・・・25g
- ・ぬちまーす・・・0.3g

【作り方】

- ① 材料を全て混ぜ合わせる。
- ② 5等分して整形する。
- ③ オーブンで170℃18分程焼く。



★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは、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・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キウイフルーツ・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、「榊ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しています。
- ★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	830 Kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g	
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				
3日 (月)	牛乳			牛乳						
	桜ちらしずし	米				桜ちらしの素 (小麦・大豆・鶏肉)				
	三色和え	白ごま 三温糖 ごま油		ツナ		小松菜 きゃべつ 人参 もやし		薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす		
	はまぐりのお吸い物			はまぐり		ほうれん草 人参 えのき		酒 かつお節 だし昆布 醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす		
	ひし餅	ひしもち								
	マンビカーの姿揚げ (あ中・高校の3年、職員のみ)	小麦粉 でん粉 三温糖 サラダ油 星のコロッケ (鶏肉・豚肉・小麦)		しいら		赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ アスパラガス 人参 シークワーサー果汁		ぬちまーす こしょう 酢 (小麦) りんご酢	揚げ油② 小麦・大豆・鶏肉	
	一食当たりの栄養価	I補給* - 575 kcal		たんぱく質 20.4 g		脂質 10.8 g	炭水化物 95.9 g			
4日 (火)	牛乳			牛乳						
	麦ごはん	米 麦								
	焼きししゃも			子持ちししゃも						
	じゃがいもキムチ	じゃがいも 三温糖 こめ油		豚肉		こんにゃく 玉葱 人参 白菜キムチ (小麦・大豆・りんご・さば) 椎茸		みりん 酒 醤油 (小麦・大豆) かつお節		
	もやしのナムル	ごま油 三温糖		しらす干し		きゅうり もやし 小松菜 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補給* - 677 kcal		たんぱく質 29 g		脂質 15.8 g	炭水化物 101.3 g			
	5日 (水)	牛乳			牛乳					
オムライス		チキンライス	米 こめ油 マーガリン (乳・大豆)		鶏肉		マッシュルーム 人参 玉葱 ピーマン		パプリカ粉 ケチャップ チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす こしょう	
		薄焼き卵			オムライスシート (卵・小麦・大豆)					
コーンチャウダー		じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油		鶏肉 生クリーム (乳) 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳		コーン 玉葱 人参 パセリ		チキンブイヨン (鶏肉) 豚がら ぬちまーす こしょう		
果物						いよかん【予定】				
一食当たりの栄養価		I補給* - 821 kcal		たんぱく質 32.7 g		脂質 26.9 g	炭水化物 108.2 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		
高中3年欠食	6日 (木)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		昆布イリチー	こめ油 三温糖	豚肉 昆布 白かまぼこ(大豆)	人参 こんにゃく 切干大根	豚がら かつお節 酒 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		イナムドゥチ		豚肉 カステラかまぼこ (卵・大豆) 甘口白みそ(大豆) 油揚げ(大豆)	こんにゃく 椎茸 大根 ねぎ	かつお節 豚がら	
		アガラサー	小麦粉 黒糖	牛乳		ベーキングパウダー 重曹	
		一食当たりの栄養価	I礼拝 - 703 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 14.4 g	炭水化物 112.5 g	
3年生リクエスト献立	7日 (金)	牛乳		牛乳			
		なかよしあげパン	パン(小麦・乳・大豆) サラダ油 三温糖 黒糖 ココア粉 アーモンド	きな粉(大豆) 脱脂粉乳			揚げ油①
		ごぼうサラダ	マヨネーズ (卵・大豆・りんご) 白ごま 三温糖	ハム(豚肉・大豆)	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆)	
		ミネストローネ	ABCマカロニ(小麦) こめ油 じゃがいも 三温糖	ベーコン(豚肉) レッドキドニー 白いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 大根 きゃべつ セロリ トマト	チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら ケチャップ トマトペースト ぬちまーす こしょう ウスターソース (大豆・りんご) 醤油(小麦・大豆)	
		果物(中3のみ)			いちご【予定】		
		一食当たりの栄養価	I礼拝 - 817 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 35.5 g	炭水化物 94.3 g	
全校3年欠食	11日 (火)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		すきやき	三温糖 こめ油	牛肉 沖縄豆腐(大豆)	人参 しいたけ 白菜 ほうれん草 長ねぎ こんにゃく にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 薄口醤油(小麦・大豆) かつお節 ぬちまーす	
		大根の甘酢和え	三温糖 白ごま		人参 大根	特濃酢(小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
		魚のゆずみそ焼き	三温糖	鮭 白みそ(大豆)	ゆず	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
		一食当たりの栄養価	I礼拝 - 720 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 21.5 g	炭水化物 93.3 g	
全校3年欠食	12日 (水)	牛乳		牛乳			
		沖縄そば	沖縄そば(小麦・大豆)				
		アーサそば	そば汁	豚肉 かまぼこ(大豆) アーサ	椎茸 ねぎ 生姜	みりん 酒 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 豚がら かつお節	
		パパイヤイリチー	こめ油	厚揚げ(大豆) ツナ	パパイヤ 人参 にら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす かつお節	
		紅芋のチーズがらめ	紅芋 サラダ油 三温糖 水あめ 白ごま	チーズ(乳)			揚げ油② 小麦・乳・大豆
		一食当たりの栄養価	I礼拝 - 739 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 23 g	炭水化物 83.7 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		
全校3年欠食	13日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン（乳・大豆） こめ油	鶏肉 大豆 脱脂粉乳	セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんご	チキンブイヨン（鶏肉） ウスターソース（大豆・ りんご）赤ワイン ケチャップ 豚から デミグラスソース（小 麦・鶏肉）カレー粉 カレールウ（小麦・大 豆・鶏肉・牛肉） チャツネ（りんご） ぬちまーす	
		ひじきサラダ	三温糖 こめ油	ひじき ツナ チーズ（乳）	人参 きゅうり きゃべつ	醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） ぬちまーす こしょう	
		ゆで卵		卵			
		一食当たりの栄養価	I値 [※] - 820 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 25.1 g	炭水化物 111.3 g	
全校3年欠食	14日 (金)	牛乳		牛乳			
		人参ごはん	米 こめ油	鶏肉 油揚げ（大豆） ちきあぎ（大豆）	人参 ごぼう あお豆（大豆）	チキンブイヨン（鶏肉） かつお節 みりん 酒 薄口醤油（小麦・大豆） 醤油（小麦・大豆） ぬちまーす	
		グルクンのもすくあんかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	ぐるくん もすく	人参 きゅうり パイン缶	醤油（小麦・大豆） みりん かつお節	
		からし菜の白和え	白ごま 三温糖 ごま油	沖縄豆腐（大豆）ツナ 甘口白みそ（大豆）	からし菜 人参	特濃酢 （小麦）	揚げ油③ 小麦・乳・大豆
		果物			清見オレンジ【予定】		
		一食当たりの栄養価	I値 [※] - 761 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 23.4 g	炭水化物 96 g	
全校3年欠食	17日 (月)	牛乳		牛乳			
		春野菜とあさりの ペペロンチーノ	スパゲティ（小麦） オリーブ油	ベーコン（豚肉） あさり	赤ピーマン 人参 玉葱 きゃべつ アスパラガス しめじ にんにく	薄口醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう チキンブイヨン（鶏肉） 鷹の爪	
		フラワーサラダ	三温糖 マヨネーズ（卵・大豆・ りんご）		ブロッコリー 人参 カリフラワー きゅうり コーン シークワサー果汁	マスタード ぬちまーす こしょう	
		チョコマフィン	小麦粉 ココア粉 グラニュー糖 こめ油 粉糖	豆乳（大豆）		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価	I値 [※] - 700 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 36.4 g	炭水化物 71.8 g	
全校3年欠食・具中欠食	18日 (火)	牛乳		牛乳			
		アーモンドトースト	パン（小麦・乳・大豆） マーガリン（乳・大豆） 三温糖 アーモンド				
		野菜と鶏肉の洋風煮込み	じゃがいも 三温糖 こめ油	鶏肉	玉葱 人参 トマト しめじ ブロッコリー にんにく	デミグラスソース（小 麦・鶏肉） ウスターソース（大豆・ りんご）豚から ぬちまーす こしょう チキンブイヨン（鶏肉）	
		ビーンズサラダ	三温糖 ごま油 白ごま	ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん豆 ハム（豚肉・大豆）	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	ぬちまーす 薄口醤油（小麦・大豆） りんご酢 酢（小麦）	
		チーズ		チーズ（乳）			
		一食当たりの栄養価	I値 [※] - 808 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 33.4 g	炭水化物 92.6 g	

もうすぐ春休み！



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。