



3月給食だより

うるま市立学校給食センター
第二調理場

☎ 973-1112 📠 973-1303

日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。子ども達は、この1年間で食べられる量が増えたり、苦手な物も一口挑戦するなど、一人ひとりが確実に成長している様子がうかがえます。将来につながる「食べる力」＝「生きる力」を育み、身につけていきたいものですね。

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子どもも心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



ひな祭り 3月3日

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。ひなまつりのお菓子といえば、「ひなあられ」。関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1 cm くらいの丸形のあられが親しまれています。



生活リズムを大切に！

卒業生の皆さんへ

6年間の給食はいかがでしたか？ささやかではありますが、給食センターから、いつもの給食に少しプラスをした「楽しみ給食」を予定しています。ぜひ、楽しんで食べてくださいね♪

〇3月11日（火）川崎小・天願小・赤道小 〇3月12日（水）具志川小・あげな小・中原小 〇3月13日（木）田場小・兼原小



卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、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、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、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。

ご卒業おめでとうございます！



アレルギー表示について

★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、「(株)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	650 Kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	---------

	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		
ひなまつり 献立	3日 (月)	牛乳		牛乳			
		ちらしずし	米飯			ちらしずし(小麦・大豆・鶏肉) 桜ちらし(小麦・大豆・鶏)	
		あさりの赤だし		あさり わかめ 絹ごし豆腐(大豆) 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ(大豆)	大根 小松菜	みりん 酒 花かつお	ひなまつり 献立
		魚のゆずあんかけ	三温糖 でん粉	たら(予定)	えのき茸 人参 しょうが ゆずの皮	ゆずの粉 濃口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 薄口醤油(小麦・大豆) 花かつお	
		彩り和え	三温糖 ごま油 白すりごま 白いりごま	錦糸卵 無添加ハム(豚・大豆)	もやし ほうれん草 白菜 人参 パパイア	濃口醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)ぬちまーす	
		ひなあられ	ひなあられ(大豆)				
		一食当たりの栄養価	I初† - 580 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 12.7 g	炭水化物 84.2 g	
	4日 (火)	牛乳		牛乳			
		カレーうどん	こめ油 うどん(小麦)	豚肉 豚レバー なた 油揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 椎茸 にんにく	カレー粉 カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) 濃口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) ウスターソース	
		ぬちまーす青のりポテト	じゃがいも 大豆油	青のり粉		ぬちまーす こしょう	揚げ①
		玄米サラダ	玄米 アーモンド 三温糖 白いりごま オリーブ油	無添加ハム(豚・大豆) チリメン	コーン キャベツ 白菜 きゅうり	薄口醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	I初† - 455 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 18 g	炭水化物 51 g	
	5日 (水)	牛乳		牛乳			
		昆布とぬちまーすごはん	精白米 麦 こめ油	昆布 豚肉 油揚げ(大豆)	切干大根 人参 ごぼう 椎茸	薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
		さばみそ焼き	三温糖	さば 甘口みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	しょうが	みりん	
		とうふチャンプルー	こめ油	豆腐(大豆) ツナ 糸けすり	人参 キャベツ 白菜 もやし 小松菜	濃口醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
		ブルーン			ブルーン		
		一食当たりの栄養価	I初† - 685 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 29.2 g	炭水化物 74.4 g	
	6日 (木)	牛乳		牛乳			
		あげぱん	コッペパン(小麦・乳・大豆)大豆油 アーモンド 三温糖 粉末黒糖	きな粉(大豆) 脱脂粉乳			揚げ②
		ABCスープ	じゃがいも 三温糖 マカロニ(小麦) こめ油	無塩せきベーコン(豚) 鶏肉 大豆 ひよこ豆	人参 玉ねぎ セロリ かぼちゃ トマト にんにく	トマトソース(大豆) 濃口醤油(小麦・大豆) ウスターソース 豚骨 ローリエ ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) こしょう	
		コーンのソテー	こめ油	無添加ウインナー(豚)	小松菜 白菜 コーン 人参 しめじ にんにく	ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	I初† - 619 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 24.9 g	炭水化物 73.2 g	
	7日 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米飯				
		どて煮	三温糖	豚中身 豚肉 八丁みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	大根 人参 こんにゃく 長ねぎ インゲン しょうが	濃口醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 一味唐辛子 花かつお	
		多菜包子	ターサイパオズ(小麦・ごま・大豆・鶏・豚)				
		白菜のゆず和え	三温糖	鶏ささみ 糸けすり	白菜 キャベツ 大根 人参 小松菜 ゆずの皮 シークワーサー果汁	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	I初† - 623 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 21.1 g	炭水化物 81.5 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			
10日 (月)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米飯					
	コーンと卵の中華スープ	でん粉	卵	クリームコーン 白菜 コーン 小松菜 人参	薄口醤油(小麦・大豆) 酒 豚骨 ぬちまーす チキンフイヨン(鶏) こしょう		
	麻婆豆腐	三温糖 でん粉 ごま油 こめ油	豚肉 豚レバー 豆腐(大豆) 赤だし(鶏・大豆) 赤みそ(大豆)	にんにく しょうが 人 参 玉ねぎ たけのこ にら 椎茸 木くらげ	デンメンジャン(小麦・大 豆・ごま)トウバンジャン ポークフイヨン(鶏・豚) 濃口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
	果物			清見みかん(予定)			
	一食当たりの栄養価	I初 ⁺ - 595 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 17.7 g	炭水化物 82.3	g	
11日 (火)	牛乳		牛乳				揚げ③ ・小麦 ・乳 ・大豆
	ぬちまーすごはん	米飯			ぬちまーす		
	はんぺんのすまし汁		はんぺん(やまいも・大 豆) わかめ	白菜 大根 人参	酒 薄口醤油(小麦・大 豆)みりん ぬちまーす 花かつお だし昆布		
	チキンの唐揚げ	でん粉 小麦粉 大豆油	鶏肉	にんにく	ぬちまーす こしょう		
	いり豆腐	こめ油	豆腐(大豆) 牛肉 ひじき 油揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ にら 小松菜	濃口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす		
	 お楽しみ給食 ～6年生のみ～ ・川崎 ・天願 ・赤道	シークァーサータルト (大豆)		ブロッコリー トマト カリフラワー コーン パイン缶 ぶどう いちご オレンジ			
	一食当たりの栄養価	I初 ⁺ - 621 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 20.4 g	炭水化物 75.2	g	
12日 (水)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・ 大豆)					
	豆とポテトのスープ	じゃがいも こめ油 コーンスターチ	無塩せきベーコン(豚) 白いんげん豆 白いんげん豆ペースト	人参 玉ねぎ セロリ 白菜 パセリ	ポークフイヨン(豚・鶏) チキンスープ(鶏) こしょう ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)		
	チキンのトマトチーズ焼き		鶏肉 チーズ(乳)	玉ねぎ トマト バジル	ケチャップ ぬちまーす こしょう		
	手作りキャロットジャム	水あめ 三温糖 マーマレード コーンスターチ		人参 リンゴピューレ シークァーサー果汁	粉シナモン		
	 お楽しみ給食 ～6年生のみ～ ・あげな ・具志川 ・中原	シークァーサータルト (大豆)		ブロッコリー トマト カリフラワー コーン パイン缶 ぶどう いちご オレンジ			
	一食当たりの栄養価	I初 ⁺ - 583 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 21.4 g	炭水化物 68	g	
13日 (木)	牛乳		牛乳				
	きのこほうれん草の スパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 三温糖	無塩せきベーコン(豚)	ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム しめじ えのき茸 人参 トマト にんにく	赤ワイン ケチャップ トマトピューレ デミグ ラスソース(小麦・鶏) ウスターソース 濃口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
	ハンバーグ野菜あんかけ	でん粉 三温糖	ハンバーグ(大豆・鶏・ 豚)	玉ねぎ 赤パプリカ 長ねぎ	薄口醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお		
	ジャーマンポテト	じゃがいも こめ油 ハイスプレッドマーガリ ン(乳・大豆)	無添加ウインナー(豚) 粉チーズ(乳)	玉ねぎ パセリ	ぬちまーす こしょう		
	 お楽しみ給食 ～6年生のみ～ ・田場小 ・兼原	シークァーサータルト (大豆)		ブロッコリー トマト カリフラワー コーン パイン缶 ぶどう いちご オレンジ			
		一食当たりの栄養価	I初 ⁺ - 580 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 29.7 g	炭水化物 52.9	

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			
14日 (金)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米飯 麦					
	ハヤシライス	小麦粉 三温糖 ハイスプレッドマーガリン(乳・大豆) こめ油	牛肉 豚レバー 白いんげん豆ペースト	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム にんにく トマト リンゴピューレ	ケチャップ 豚骨 トマトピューレ ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース ぬちまーす こしょう 赤ワイン		
	花野菜サラダ	三温糖	ツナ	ブロッコリー 人参 カリフラワー コーン きゃべつ	酢(小麦) ぬちまーす りんご酢(りんご) 濃口醤油(小麦・大豆)		
	さくらゼリー	さくらゼリー					
	一食当たりの栄養価	I 補† - 645 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 16.1 g	炭水化物 100.7 g		
17日 (月)	牛乳		牛乳				
	トマトリゾット	精白米 三温糖 こめ油	鶏肉 無塩せきベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム にんにく トマト	ケチャップ 白ワイン ぬちまーす こしょう チキンスープ(鶏) 豚骨		
	小魚のレモンソースかけ	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	スプラット(ニシンの仲間)	レモン果汁	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	青菜のソテー	こめ油	無添加ウインナー(豚)	小松菜 玉ねぎ キャベツ 白菜 人参 コーン	濃口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
	果物			りんご(予定)			
	一食当たりの栄養価	I 補† - 506 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 23.6 g	炭水化物 51.5 g		

揚げ④
・小麦
・乳
・大豆
・鶏

あなたの食生活はどうですか？
振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている

☐ 食事の前に手をきれいに洗っている

☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている

☐ 苦手な食べ物にも挑戦している

☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

☐ おはしを上手に使うことができる

☐ 食べたらずを磨いている

☐ おうちで食事のお手伝いをしている

☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7～9個

☆☆☆
たいへんよくがんばりました

4～6個

☆☆
よくがんばりました

1～3個

☆
もうすこしががんばりましょう

0個

まずは
たべることをすきになりましょう

1 年を振り返って…

ごはんをきれいに盛りつけたよ

ナッツ

残さず食べられるようになりました

MILK

食べものののびせたくさん知ることができたよ

MILK

みんなで楽しく食べられました

Good!!

あなたはどんな 1 年になりましたか？

食べることは
生きること

た