

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（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

※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」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいております。

★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。



○の数が...

ボン!



7～9個

4～6個

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。



1～3個

0個



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、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなったことでしょう。そして、給食を通して色んなことを学んだと思います。給食はおいしく安心して食べられるようにたくさんの思いをこめて作っています。給食を食べながらどんなことを感じ、学んだでしょうか? 残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう!



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



3月3日は「ひな祭り」。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。

ひしもちは地域によって違いが見られますが、「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ていました。



ちらしずし



はまぐりのお吸い物



ひしもち



ひなあられ

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	
3 (月) ひなまつり 献立	牛乳		牛乳		
	ちらしずし	米			ちらしずし (小麦・大豆・鶏)
	もずくのすまし汁	大豆油 てまり麴 (小麦)	鶏肉 もずく	とうがん にんじん しょうが 椎茸	酒 しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお
	鶏肉のごまみそ焼き	ごま 三温糖	鶏肉 白みそ (大豆)		みりん 酒 おろししょうが しょうゆ (小麦・大豆)
	野菜のおかか和え	三温糖	しらす 糸けすり	キャベツ こまつな にんじん もやし	酢 (小麦) しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす
	ひなあられ	ひなあられ			
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 523 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 15.9 g	炭水化物 70 g
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 713 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 18.3 g	炭水化物 104.9 g
石川中3年・伊波中3年生 4 (火)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米 大麦			
	中華コーンスープ	大豆油 ごま油 でん粉	鶏肉	とうがん クリームコーン コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ	酒 ぬちまーす こしょう しょうゆ (小麦・大豆) 鶏がら (卵・鶏)
	はるまき	大豆油	春巻 (小麦・大豆・豚)	揚げ油1回目 (小麦・大豆・豚)	
	もやし炒め	大豆油	豚肉 ちきあぎ (大豆)	もやし キャベツ にんじん にら	しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 622 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 24 g	炭水化物 80.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 860 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 29.7 g	炭水化物 120.1 g
石川中3年・伊波中3年生 5 (水)	牛乳		牛乳		
	梅入り炊きこみごはん	米 大麦 カルシウム米 こめ油	鶏肉 油揚げ (大豆)	にんじん 椎茸 たけのこ あお豆 (大豆) 乾燥梅 梅肉 (りんご・大豆)	酒 ゆかり しょうゆ (小麦・大豆) みりん ぬちまーす チキンスープ (鶏) 花かつお
	豚肉の塩こうじ焼き		豚肉		おろししょうが おろしにんにく 塩麴
	野菜の塩昆布和え	ごま 三温糖	しらす 糸けすり 塩昆布 (小麦・大豆)	はくさい もやし きゅうり にんじん	しょうゆ (小麦・大豆) 酢 (小麦)
	カルフィッシュ		カルフィッシュ		
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 560 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 19 g	炭水化物 71.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 704 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 23.9 g	炭水化物 89.7 g
6 (木)	牛乳		牛乳		
	めん	沖縄そば (小麦・大豆)			
	汁	大豆油	豚肉 白かまぼこ (大豆)	青ねぎ	酒 しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 豚がら (豚)
	又んくーグァー	大豆油 三温糖	豚肉 ちきあぎ (大豆) 厚揚げ (大豆)	とうがん にんじん からし な	酒 みりん しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 豚がら (豚)
	くだもの			いちご (予定)	
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 561 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 18.4 g	炭水化物 70 g
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 694 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 21.9 g	炭水化物 89.2 g

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。いま食べている食事は、“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！



3月11日で東日本大震災から14年が経ちます。復興の願いを込めて東北地方の郷土料理を提供します。

せんべい汁：青森県

南部焼：青森県・岩手県

ずんだもち：宮城県



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	
7 (金)	牛乳		牛乳		
	ナン	ナン(小麦・大豆)			
	ドライカレー	大豆油	牛肉 豚肉 大豆たんぱく(大豆) 大豆	にんじん たまねぎ ピーマン グリンピース	カレー粉 おろしにんにく 白ワイン(ゼラチン) マドラスカレー(小麦・りんご) カレーフレーク(小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース トマトケチャップ めちまーす
	ミネストローネ	大豆油 じゃがいも ABCマカロニ(小麦) 三温糖	鶏肉 無添加ベーコン(豚)	にんじん たまねぎ あお豆(大豆) トマト缶	おろしにんにく 白ワイン(ゼラチン) こしょう トマトケチャップ めちまーす しょうゆ(小麦・大豆) ローリエ 鶏がら(卵・鶏)
	たんかンドレッシングサラダ		ツナ	ブロッコリー キャベツ にんじん	たんかンドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン) めちまーす
	手作りチョコケーキ(中学校3年生のみ)	小麦粉 きびとう こめ油 粉糖	豆乳(大豆)		ココアパウダー ベーキングパウダー
	フルーツ盛り合わせ(中学校3年生のみ)			オレンジ バイン トンプソン いちご(予定)	
	一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 505 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 20.3 g	炭水化物 57.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 659 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 24.8 g	炭水化物 81.1 g
10 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米 大麦			
	シブイのンブシー	大豆油 三温糖	豚肉 無塩せきソー(豚・鶏) 厚揚げ(大豆) 結び昆布 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	とうがん にんじん こまつな	酒 みりん めちまーす 花かつお 豚がら(豚)
	アーサ厚焼玉子		アーサ厚焼玉子(小麦・大豆・卵)		
	手作り黒糖ピーンズ	黒糖 三温糖	大豆		
	一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 625 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 21.7 g	炭水化物 85 g
	一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 845 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 25.5 g	炭水化物 125 g
11 (火)	牛乳		牛乳		
	わかめごはん	米	わかめごはんの素		
	せんべい汁	南部せんべい(小麦)	鶏肉	だいこん はくさい にんじん ごぼう 椎茸 白ねぎ	酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆) めちまーす 花かつお
	さばの南部焼き	ごま	さば		酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆)
	ずんだもち	もち グラニュー糖	白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳(乳)	青大豆(大豆)	めちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 620 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 16 g	炭水化物 92.9 g
東北 献立	一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 807 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 19.1 g	炭水化物 124.5 g

中学校欠食

石川中3年・伊波中3年生欠食

	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	
石川中3年・伊波中3年生欠食	12 (水)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	米 大麦			
		じゃがいものそぼろ煮	大豆油 じゃがいも 三温糖 でん粉	豚肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆) 厚揚げ(大豆)	にんじん たまねぎ こんにゃく 椎茸 グリンピース	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 めちまーす 花かつお
		県産まぐろの和風おろしかけ	三温糖	まぐろ	シークワサー果汁 だいこん	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 みりん 酢(小麦) 花かつお
		白菜のごまじゃこあえ	ごま 三温糖	しらす	はくさい にんじん きゅうり シークワサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) めちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 536 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 12.7 g	炭水化物 76.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 729 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 14.2 g	炭水化物 113.9 g
石川中3年・伊波中3年生欠食	13 (木)	牛乳		牛乳		
		いろどりごはん	米 カルシウム米 大麦 こめ油	無添加ウインナー(豚) 鶏肉	ウージパウダー にんじん たまねぎ 赤ピーマン マッシュルーム コーン グリンピース	おろしにんにく 白ワイン(ゼラチン) めちまーす こしょう チキンスープ(鶏)
		大豆と芋のみつがらめ	でん粉 さつまいも 大豆油 三温糖 黒糖 水 あめ でん粉	大豆 かたくちいわし		しょうゆ(小麦・大豆)
				揚げ油2回目(小麦・大豆・豚)		
		ごぼうのマヨネーズあえ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ツナ	ごぼう きゅうり にんじん コーン	コールスロードレッシング カレー粉
		くだもの			いよかん(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 616 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 18.3 g	炭水化物 91.6 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 747 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 21.3 g	炭水化物 113.8 g
石川中3年・伊波中3年生欠食	14 (金)	牛乳		牛乳		
		コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)			
		セルフトック	ウインナー	無添加ウインナー(豚)		
		チリコンカン	大豆油 三温糖	豚肉 牛肉 白いんげん豆 レッドキドニー 大豆たんぱく(大豆)	ウージパウダー たまねぎ にんじん ピーマン	酒 おろしにんにく ウスターソース トマトケチャップ チリパウダー めちまーす
		ポトフ	大豆油 じゃがいも	無添加ベーコン(豚) 無添加ウインナー(豚)	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ フロccoli	白ワイン(ゼラチン) こしょう おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) めちまーす ローリエ 鶏がら(卵・鶏)
		(中学校のみ) お祝いデザート	いちごショコラケーキ(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 635 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 25.8 g	炭水化物 71.9 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 794 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 31.7 g	炭水化物 90.5 g
中学校欠食	17 (月)	牛乳		牛乳		
		バジリコスバゲティ	スパゲッティ(小麦) 大豆油	鶏肉 無添加ベーコン(豚)	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ	めちまーす 酒 おろしにんにく バジルソース(小麦・大豆) バジル粉 こしょう チキンスープ(鶏)
		きびなごのフライ	大豆油	きびなごフライ(小麦・大豆)	揚げ油3回目(小麦・大豆・豚)	
		黄金芋サラダ	黄金芋 ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	無添加ハム(豚・大豆)	きゅうり にんじん	めちまーす
		お祝いデザート	いちごショコラケーキ(大豆)			
		フルーツ盛り合わせ(小学校6年生のみ)			オレンジ パイン トンプソン いちご(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 573 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 20.2 g	炭水化物 73.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 629 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 20.8 g	炭水化物 79.8 g