

令和6年度 3月 給食だより

☆今月の目標☆
1年間の給食を
ふり返ろう

与勝調理場
TEL 978-3522
FAX 978-3555

1年間ありがとうございました！

この1年で、どの子ど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嬉しいです。今月は、卒業や進級を控える皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めて給食を提供しますので、楽しみにしてください。



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。新生活が健康で充実したものに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
◎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）		たまご・乳・えび・かに
表示義務（7品目）	たまご・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ください。
★給食では、「㈱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。

1食に必要な栄養量 (昼食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------------------------	-------	---------	-------	-------	----	-------	------	-------

★令和6年度も給食は給食センターから提供します。また、おやつ提供・献立表の配布はこども未来部からとなります。
なお、おやつ詳細についてはこども未来部までお問い合わせください。（TEL:989-0220）

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		
	1日(土)	もちきびごはん	米 もちきび				
		塩豚丼	ごま油(ごま) かたくり粉 ごま	豚肉	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒 ポークブイヨン(鶏・豚) シママース	
		沢煮椀		鶏肉	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 水菜	醤油(大豆・小麦) みりん シママース かつお節	
		千草和え	三温糖	油揚げ(大豆)	ほうれん草 人参 しめじ	醤油(大豆・小麦) シママース	
◇ひな祭り献立◆	3日(月)	五目おこわ	米 もち米 サラダ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	生姜 人参 ごぼう 竹の子 椎茸 あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークブイヨン(豚・鶏) 花かつお	
		魚の照り焼き	三温糖 はちみつ	さば		おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん	
		菜の花の和え物	三温糖	ちくわ 糸けずり	菜の花 ほうれん草 人参 もやし	醤油(小麦・大豆)	
	4日(火)	ごはん	米				
		冬瓜とじゃがいものそばろ煮	じゃがいも 三温糖 かたくり粉 サラダ油	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	冬瓜 生姜 人参 ほうれん草 玉葱 こんにゃく 椎茸	酒 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		ちくわの曙焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ	人参	醤油(小麦・大豆)	
		ミニトマト			ミニトマト		
	5日(水)	たらこスパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 サラダ油	ベーコン(豚) 鶏肉	人参 玉葱 小松菜 赤ピーマン しめじ マッシュルーム	乾燥辛子たらこ(大豆) おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす ポークブイヨン(豚・鶏) こしょう	
		ささみチーズフライ[焼き]	ささみチーズフライ(乳・小麦・鶏・大豆)				
		ポテトサラダ	じゃがいも あかねいも 焼き芋ペースト ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ハム(豚・大豆)	人参 きゅうり	フレンチクリーミードレッシング 酢(小麦) こしょう シママース	

受験お疲れさま献立★	6日 (木)	ごはん	米				
		おつかツカレー	●チキンカレー (乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) サラダ油	鶏肉 豚レバー	人参 玉葱 ピーマン ブルーベリー	おろし生姜 おろしにんにく カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆) カレー粉 ウスターソース ぬちまーす チキンブイヨン (鶏)
			とんかつ	小麦粉 パン粉 (小麦・大豆)	豚肉		シママース こしょう ガーリックパウダー ←揚げ油①
		冬瓜とパインの甘酢和え	アーモンド 三温糖		冬瓜 人参 パイン きゅうり	酢 (小麦) シママース シークワーサー果汁	
	7日 (金)	黒米ごはん	米 黒米				
		イナムドゥチ		豚肉 黄かまぼこ (大豆) みそ (大豆)	椎茸 こんにゃく	ポークブイヨン (豚・鶏) 花かつお	
		千切りイリチー	三温糖 サラダ油	細切昆布 豚肉 かまぼこ (大豆)	角切大根 こんにゃく 人参	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		くだもの			ポンカン (予定)		
	8日 (土)	麦ごはん	米 麦				
		マーボー豆腐	ごま油 (ごま) かたくり粉 ごま 三温糖	豆腐 (大豆) 豚ひき肉 みそ (大豆)	人参 玉ねぎ 竹の子 木くらげ 椎茸	酒 おろし生姜 おろしにんにく 醤油 (大豆・小麦) ケチャップ オイスターソース (大豆・小麦) シママース	
		切干大根のナムル	ごま油 (ごま) ごま		切干大根 もやし 小松菜 人参	おろしにんにく 醤油 (大豆・小麦) シママース	
		ひじき焼売	ひじき焼売 (小麦・豚・鶏・大豆)				
	10日 (月)	うちなー塩焼きそば	沖縄そば (小麦・大豆) サラダ油	豚肉 ちきあげ (大豆)	人参 キャベツ もやし にら 木くらげ	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
		イカたっぷり小判		イカたっぷり小判 (いか・大豆)			
		大根のツナマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ ごま 三温糖	ツナフレーク	大根 きゅうり 人参	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース	
	11日 (火)	うっちゃんライス	米 サラダ油	鶏肉 ベーコン (豚)	竹の子 人参 玉葱 木くらげ マッシュルーム	おろしにんにく うっちゃん粉 カレー粉 醤油 (小麦・大豆) 酒 ポークブイヨン (豚・鶏) 花かつお ぬちまーす	
		春巻き	米粉入り春巻き (小麦・大豆・豚)				揚げ油② 豚・小麦・大豆
		かみかみごま和え	練りごま ごま 三温糖	ひじき	ごぼう 人参 きゅうり	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	12日 (水)	ごはん	米				
		もずく丼	三温糖 かたくり粉 ごま油 (ごま) サラダ油	もずく 豚ひき肉 牛ひき肉	玉葱 コーン 人参 小松菜 生姜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん トウバンジャン ぬちまーす 花かつお	
		●具だくさんみそ汁 (たまご)		豚肉 たまご みそ (大豆)	冬瓜 人参 えのき 長ねぎ	花かつお	
		きなこナッツ	アーモンド カシューナッツ 三温糖 黒糖	大豆 カエリ きな粉 (大豆)			
	13日 (木)	クファージュシー	米 押麦 サラダ油 ラード (豚)	豚肉 ひじき かまぼこ (大豆)	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ	醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす ポークブイヨン (豚・鶏) 花かつお	
		きびなごの南蛮漬け	小麦粉 かたくり粉 三温糖	きびなご	長ねぎ 赤パプリカ	おろし生姜 酢 (小麦) 醤油 (小麦・大豆) 一味唐辛子 ←揚げ油③ 豚・小麦 大豆	
		アーサのウサチー	三温糖	アーサ かまぼこ (大豆)	きゅうり 冬瓜	酢 (小麦) シークワーサー果汁 醤油 (小麦・大豆) シママース	
		シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー				
	14日 (金)	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		●クラムチャウダー (乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) サラダ油	鶏肉 あさり レンズ豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉葱 セロリー マッシュルーム しめじ	白ワイン ぬちまーす こしょう おろしにんにく チキンブイヨン (鶏)	
		チリコンカン	サラダ油	金時豆 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	玉葱 ピーマン 人参	おろしにんにく ケチャップ チリソース チリパウダー ウスターソース 赤ワイン ぬちまーす	
		くだもの			りんご (予定)		

	15日 (土)	もちきびごはん	米 もちきび				
		豆腐と豚肉のくず煮	こめ油 かたくり粉	豚肉 絹厚揚げ(大豆)	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 椎茸 いんげん	おろし生姜 酒 醤油(大豆・小麦) みりん シママース かつお節	
		さばのシークワサー焼き		さば		シークワサー果汁 酒 シママース	
		ブロッコリーの塩昆布和え	三温糖 ごま油(ごま)		ブロッコリー もやし きゅうり 人参	塩昆布(大豆・小麦) 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース	
	17日 (月)	ごはん	米				
		●ポークストロガノフ(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 三温糖 サラダ油	豚肉 豚レバー 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	人参 玉葱 セロリー しめじ ピーマン マッシュルーム トマトダイス プルーンビュレ	おろしにんにく 赤ワイン ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) ケチャップ ポーク ブイヨン(豚・鶏) デミグラスソース(小麦・鶏) ぬちまーす こしょう	
		プレーンオムレツ		プレーンオムレツ(たまご・大豆)			
		フルーツ白玉	カラフルボール(大豆) 三温糖		黄桃 パイン みかん ナタデココ	シークワサー果汁	
	18日 (火)	ごはん	米				
		中華五目スープ	春雨	鶏肉	コーン 人参 木くらげ 白菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポーク ブイヨン(豚・鶏)	
		珍珠丸子	もち米 かたくり粉	豚ひき肉 鶏ひき肉	玉葱 人参 ニラ 椎茸	おろしにんにく おろし生姜 ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) 酒	
		のりナムル	ごま油(ごま) ごま	のり	もやし ぜんまい 小松菜 人参	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) シママース	
	19日 (水)	春野菜うどん	うどん(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ 菜の花 キャベツ しめじ 椎茸 竹の子	醤油(大豆・小麦) シママース かつお節 ポーク ブイヨン(鶏・豚)	
		大豆と豆腐のフライ		大豆と豆腐のフライ(小麦・大豆・ごま)			
		ごぼうの梅和え	ごま 三温糖	鶏ささみ	ごぼう きゅうり 人参	練り梅 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) シママース	
卒園 祝い 献立	21日 (金)	ボンゴレ・ピアンコ	スパゲティ(小麦) こめ油	あさり ベーコン(豚)	玉ねぎ アスパラガス しめじ	酒 おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) シママース ポークブイヨン(鶏・豚)	
		れんこんサラダ	三温糖 オリーブ油	ツナ缶(大豆)	れんこん 人参 きゅうり コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シークワサー果汁 シママース	
		ハンバーグ	三温糖	ミートハンバーグ(大豆・鶏・豚)		ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) みりん おろしにんにく	
		お祝いゼリー	パインゼリー				
	22日 (土)	麦ごはん	米 麦				
		ベジタブルソテー	こめ油	ウインナー(豚)	キャベツ 人参 ブロッコリー アスパラガス コーン	醤油(大豆・小麦) シママース	
		ミネストローネ	じゃがいも こめ油	ベーコン(豚)	人参 玉ねぎ セロリー ダイストマト トマトピューレ パセリ	ケチャップ 醤油(大豆・小麦) チキンブイヨン(鶏) おろしにんにく シママース	
		チキンのバジル焼き		鶏肉	バジル	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒	

	24日 (月)	ごはん	米				
		魚の南部焼き	ごま	まぐろ		酒 おろし生姜 醤油(大豆・小麦) みりん	
		豚汁		豚肉 みそ(大豆)	こんにゃく 大根 ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ	かつお節 シママース	
		ひじきのツナ和え	三温糖	ひじき ツナ缶(大豆)	ほうれん草 コーン 人参 もやし	酢(小麦) シークワーサー果汁 醤油(大豆・小麦) シママース	
	25日 (火)	カラフルピラフ	米 麦 こめ油 サラダ油	ウインナー(豚)	人参 玉ねぎ ピーマン コーン マッシュルーム	醤油(大豆・小麦) ポークブイヨン(鶏・豚) シママース	
		ハニーマスタードチキン	はちみつ	鶏肉		醤油(大豆・小麦) 粒マスタード(りんご) 酒	
		かぼちゃの豆乳スープ	じゃがいも	ベーコン(豚) 豆乳(大豆) 白いんげん豆	南瓜 玉ねぎ セロリー パセリ	チキンブイヨン(鶏) シママース 醤油(大豆・小麦)	
	26日 (水)	もちきびごはん	米 もちきび				
		ごぼうのチンジャオロース	ごま油(ごま) こめ油 かたくり粉 サラダ油	豚肉	ごぼう ピーマン 人参 竹の子 木くらげ	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒 オイスターソース(大豆・小麦) シママース	
		ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・大豆・豚・ごま)				
		わかめスープ	ごま油(ごま)	わかめ 豆腐(大豆)	玉ねぎ 人参 えのき	醤油(大豆・小麦) シママース かつお節 チキンブイヨン(鶏)	
	27日 (木)	なめこ雑炊	米 麦	豚肉	なめこ 人参 椎茸 小松菜	醤油(大豆・小麦) シママース かつお節 ポークブイヨン(鶏・豚)	
		いんげんのごま酢和え	三温糖 ごま	ツナ缶(大豆)	いんげん 大根 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース	
		レンコン入り平つくね	レンコン入り平つくね(小麦・鶏・大豆)				
	28日 (金)	ナン	ナン(小麦・大豆)				
		ドライカレー	じゃがいも こめ油 サラダ油	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー	なす 人参 玉ねぎ ピーマン コーン ダイスタマト	酒 おろしにんにく おろし生姜 カレールウ(小麦) カレー粉 ウスターソース(大豆・りんご) ケチャップ シママース	
		マカロニサラダ	マカロニ(小麦) たまごなしマヨネーズ(大豆) 三温糖	ハム(豚・大豆)	きゅうり カリフラワー 人参	粒マスタード(りんご) 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース	
		ジュリエンスープ		ベーコン(豚)	大根 玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	チキンブイヨン(鶏) 醤油(大豆・小麦) シママース	
	29日 (土)	麦ごはん	米 麦				
		魚の野菜あんかけ	三温糖 かたくり粉	さば	ピーマン しめじ 玉ねぎ 人参	醤油(大豆・小麦) みりん かつお節 シママース	
		さといも味噌汁	里いも みそ(大豆)	豆腐(大豆)	人参 玉ねぎ えのき	かつお節	
		こんにゃく炒め	こめ油 サラダ油	豚肉 しらす干し	こんにゃく 人参 小松菜 いんげん 木くらげ	みりん 醤油(大豆・小麦) おろしにんにく おろし生姜 酒 シママース	
	31日 (月)	わかめごはん	米 ごま	わかめ		シママース 酒 みりん	
		鶏肉と野菜の甘酢炒め煮	三温糖 こめ油 サラダ油 ごま油(ごま) かたくり粉	鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン なす 竹の子 ブロッコリー パパイア	酒 ウスターソース(大豆・りんご) ケチャップ みりん 醤油(大豆・小麦) おろし生姜 おろしにんにく シママース 酢(小麦)	
		もずく春雨サラダ	春雨 三温糖	もずく	コーン もやし きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) シークワーサー果汁 酢(小麦) シママース	