



3月給食だより

うるま市立津堅学校調理場
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005

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様子がかえります。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。



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。

春の行事と行事食

3月3日

◆ひなまつり◆



はまぐりの潮汁 ひしもち

3月20日ごろ

◆春分の日（春のお彼岸）◆



ぼたもち

桜開花のころ

◆お花見◆



はなみだんご 花見団子
こうらくべんとう 行楽弁当

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」さんより寄贈していただいた「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。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

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

	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		
☆ ひな祭り & 受験応援献立	3 (月)	牛乳		牛乳			
		ちらし寿司	こめ,三温糖	たまご	きぬさや,にんじん,しいたけ,れんこん	特濃酢(小麦),ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦),みりん,ぬちまーす	
		はまぐりのすまし汁		豆腐(大豆),わかめ,はまぐり	みつば,たけのこ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお,昆布だし	
		魚のさいきょう焼き	 三温糖	赤魚,白みそ(大豆)	しょうが	みりん,料理酒(小麦)	
		三色和え	 三温糖		ほうれん草,にんじん,もやし,だいこん	しょうゆ(大豆・小麦),特濃酢(小麦)	
		ひなあられ	ひなあられ(小麦・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	I 補給* - 542 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 12.2 g	炭水化物 79.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I 補給* - 681 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 13.2 g	炭水化物 108.2 g	
中3 欠食	4 (火)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		白菜のすまし汁		豆腐(大豆)	はくさい,にんじん,こねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお,昆布だし	
		スンシーイリチー	サラダ油(大豆),三温糖	豚肉,かまぼこ(大豆)	スンシー,しいたけ,にんじん,いんげん,こんにゃく,しょうが	料理酒(小麦),みりん,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
		もずくのヒラヤーチー	小麦粉,ごま油	たまご,もずく	にら,にんじん,玉ねぎ	花かつお,ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I 補給* - 656 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 19.7 g	炭水化物 88.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I 補給* - 752 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 22.1 g	炭水化物 102.7 g	
中3 欠食	5 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		もずくスープ		もずく	にんじん,玉ねぎ,小松菜	鶏ガラ,ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦)	
		中華風野菜炒め	じゃがいも,でん粉,サラダ油(大豆)	豚肉	はくさい,もやし,赤ピーマン,きくらげ	料理酒(小麦),しょうゆ(大豆・小麦),オイスターソース(大豆・小麦),こしょう,ぬちまーす	
		花野菜の和え物	三温糖,ごま油	ツナ	ブロッコリー,にんにく,カリフラワー,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I 補給* - 610 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 25.1 g	炭水化物 75.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I 補給* - 698 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 28.5 g	炭水化物 86.5 g	
	6 (木)	牛乳		牛乳			
		きのこのパスタ	スパゲティ(小麦),無塩バター(乳),オリーブ油	無添加ベーコン(豚・鶏)	しめじ,エリンギ,しいたけ,ほうれん草,にんじん,玉ねぎ,にんにく	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
		津堅にんじんポタージュ	こめ,無塩バター(乳)	牛乳,生クリーム(乳),脱脂粉乳	にんじん,玉ねぎ	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),ぬちまーす	
		チキンのママレード焼き		鶏肉		しょうゆ(大豆・小麦),ママレード,白ワイン,ぬちまーす,こしょう	
		ミニワッフル	ミニワッフル(小麦・乳・卵・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	I 補給* - 627 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 30 g	炭水化物 62.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I 補給* - 690 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 32.4 g	炭水化物 70.2 g	



ひな祭りの色



	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		
	7 (金)	 ※当日はバイキング給食を実施する予定です。 ご不明な点がございましたらご連絡ください。		ジョアプレーン(乳)			
			こめ		玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆)	
				胚芽ロールパン(小麦・乳)			
			じゃがいも		だいこん,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ	鶏ガラ,ぬちまーす,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆),こしょう	
			サラダ油(大豆)	サーモンフライ(小麦・さけ・大豆)	揚げ油①		
			パン粉(小麦・大豆), サラダ油(大豆)	豆腐(大豆),豚ひき肉,牛ひき肉,たまご	玉ねぎ,コーン,にんじん	ぬちまーす,こしょう,ケチャップ,ウスターソース(りんご・大豆)	
			三温糖		ブロッコリー,コーン,カリフラワー,にんじん,	穀物酢(小麦),レモン果汁,しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,こしょう	
					いちご,キウイ,みかん,パイナップル		
			焼きプリンタルト(卵・乳・小麦・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	I補† - 929 kcal	たんぱく質 36.7 g	脂質 27.9 g	炭水化物 129.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補† - 1009 kcal	たんぱく質 39.8 g	脂質 30.6 g	炭水化物 139.7 g			
サバニで島回り	9 (日)	牛乳		牛乳			
		ごはん	こめ				
		チキンカレー	サラダ油(大豆), じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ	料理酒(小麦),赤ワイン,カレールウ(小麦・大豆・鶏肉・牛肉),カレー粉,ウスターソース(りんご・大豆),鶏ガラ	
		プリン	プリン(乳・卵)				
		バナナ			バナナ		
		一食当たりの栄養価(小)	I補† - 660 kcal	たんぱく質 17.9 g	脂質 16.9 g	炭水化物 105.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補† - 756 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 18.4 g	炭水化物 123 g	
	10 (月)	 卒業式 代休 					
	11 (火)	 サバニで島回り 代休 					
	12 (水)	牛乳		牛乳			
		ひじきごはん	こめ	鶏肉,ひじき,油揚げ(大豆),大豆	にんじん	みりん,しょうゆ(大豆・小麦),花かつお,ぬちまーす	
		魚汁	じゃがいも	赤魚,豆腐(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	にんじん,とうがん,こねぎ,しょうが	花かつお	
		人参シリシリ	サラダ油(大豆)	たまご,ツナ	にんじん,いんげん,にら	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
		黒糖アガサー	小麦粉,黒糖,グラニュー糖	牛乳	レーズン	ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価(小)	I補† - 725 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 19 g	炭水化物 100.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補† - 834 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 21.2 g	炭水化物 118.5 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		
	13 (木)	牛乳		牛乳			
		ライス	こめ				
		タコライス	タコミート	豚ひき肉,牛ひき肉, 豚レバー,大豆, ソイミー(大豆)	にんじん,玉ねぎ, ピーマン,にんにく	ぬちまーす,トマトピュー レー,ケチャップ,ウス ターソース(りんご・大 豆),チリソース,チリパウ ダー,パプリカパウダー, チリミックス	
		キャベツ			キャベツ		
		チーズ		チーズ(乳)			
		グリンスープ	じゃがいも,小麦粉, 無塩バター(乳)	白花豆ペースト,牛乳, 脱脂粉乳	裏ごしグリーンピース, にんじん,玉ねぎ, ブロッコリー	チキンコンソメ(乳・ 小麦・鶏肉・大豆), ぬちまーす,こしょう	
		くだもの			ネーブル		
		一食当たりの栄養価(小)	I初† - 661 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 22.4 g	炭水化物 85.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初† - 830 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 25.5 g	炭水化物 114.8 g	
	14 (金)	牛乳		牛乳			
		豆乳 担々めん	めん	中華めん(小麦・大豆)			
		汁・具	ごま油,ねりごま	豚肉,牛ひき肉,鶏レバー, 豆乳,赤みそ(大豆)	玉ねぎ,しいたけ,小松菜, にんにく,しょうが,こねぎ	豆板醤(小麦・大豆), 鶏ガラ,ぬちまーす	
		チョレギサラダ	ごま油,ごま	焼き海苔	キャベツ,きゅうり, コーン,にんじん, にんにく	しょうゆ(大豆・小麦), 中華だし(小麦・乳・ 大豆・鶏・豚)	
		ミニ肉まん	肉まん(鶏・豚・大豆・ 小麦・ごま・乳)				
		一食当たりの栄養価(小)	I初† - 580 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 22.5 g	炭水化物 66.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初† - 659 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 25.1 g	炭水化物 76.2 g	
	17 (月)	ビーチクリーン 代休					
☆3 学期 ラスト 給食☆	18 (火)	牛乳		牛乳			
		オムライス	こめ,サラダ油(大豆), 無塩バター(乳),でん粉	鶏肉,たまご	にんじん,玉ねぎ, グリーンピース, マッシュルーム	料理酒(小麦),ぬちまーす, こしょう,チキンコンソメ (乳・小麦・鶏肉・大豆), ケチャップ,デミグラス ソース(小麦・乳・牛・ 鶏・豚・大豆)	
		シークワサーサラダ	三温糖,オリーブ油		ブロッコリー,にんじん, きゅうり,コーン	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦),こしょう, シークワサー果汁, ぬちまーす	
		CHEDDARチーズマフィン	小麦粉,グラニュー糖, 無塩バター(乳)	チーズ(乳),たまご ヨーグルト(乳)		ベーキングパウダー, ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I初† - 763 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 28.7 g	炭水化物 93 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初† - 918 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 31.3 g	炭水化物 120.5 g	

卒業するみなさんへ

いつも元気で楽しいことに全力な中学3年生のみなさん！ご卒業おめでとうございます♡

給食の献立を作成中に栄養士室の窓から食べたい給食をよくリクエストしてくれましたね。

カツカレーを献立に入れるか入れないか窓越しに勝負した時間もとても思い出に残っています(´▽`)

「You are what you eat」＝「あなたはあなたが食べたもので出来ている」という言葉があるように
みなさんの体はみなさんが毎日食べるものによって大きく変化します。

健康な体づくりのために何を食べていいか迷った時には、津堅の給食をぜひ思い出してくださいね！