

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！



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	4～6個	1～3個	0個
☆☆☆ たいへん よくがんばり ました	☆☆ よくがんばり ました	☆ もうすこし がんばり ましょう	まずは たべること をすき になりましたよ

今月の取り組み

3/3(月) ひなまつり献立

桃の節句にちなんだ行事食です。子どもたちの健やかな成長を願い、たくさんの季節にちなんだ食材を使用します。

3/6(木) 高校受験おつかれさま献立

高校受験を終えた中学3年生を労うメニューです。勝つカレーならぬ、おつかれカレーです!! 頑張った自分を褒めながら、しっかり食べてほしいです。

3/7(金) 中学生卒業お祝い献立

中学校から卒業。とともに、学校給食からも卒業する中学3年生へお祝い献立です。沖縄のお祝い事には欠かせない料理が登場します。



1年間美味しく食べてくれて
ありがとうございます。
最後までいっぱい食べてね♡

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。

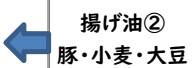
★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認してください。

★給食では、「ゆめちまーす」さんから「ゆめちまーす」、「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食当たりの栄養価(小学校)基準値	エネルギー	650kcal	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	830kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g

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		
◇ひな祭り献立◆ 	3日 (月)	牛乳		牛乳			
		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)	
		ひしもち	ひしもち				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 612 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 19.9 g	炭水化物 80.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 697 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 22.8 g	炭水化物 90.1 g	
各中学校3年欠食	4日 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		冬瓜とじゃがいものそぼろ煮	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		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 551 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 18.2 g	炭水化物 75.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 681 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 20.9 g	炭水化物 97.7 g	
各中学校3年欠食	5日 (水)	牛乳		牛乳			
		たらこスパゲティー	スパゲティー(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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 28.4 g	炭水化物 65.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 728 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 33.1 g	炭水化物 79.6 g	
受験お疲れさま献立★	6日 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		おつかツカレー	●チキンカレー(乳)	鶏肉 豚レバー	人参 玉葱 ビーマン プルーンピューレ	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	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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 670 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 22.3 g	炭水化物 91.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 820 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 25.7 g	炭水化物 114.9 g	

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		
中学校卒業お祝い献立 	7日(金)	牛乳		牛乳			
		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(中3・彩小6年以外)			ポンカン(予定)		
		お祝いデザート(中3・彩小6年のみ)	お米deお祝いケーキ(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 547 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 16.2 g	炭水化物 78.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 660 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 18.0 g	炭水化物 98.3 g	
各中学校、彩橋小欠食	10日(月)	牛乳		牛乳			
		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 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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 460 kcal	たんぱく質 21.0 g	脂質 20.0 g	炭水化物 49.0 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 559 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 23.2 g	炭水化物 61.1 g	
彩橋小6年、各中学校3年欠食	11日(火)	牛乳		牛乳			
		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 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)				
		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)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 602 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 26.3 g	炭水化物 72.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 732 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 30.7 g	炭水化物 90.7 g	
彩橋小6年、各中学校3年欠食	12日(水)	牛乳		牛乳			
		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)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 586 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 20.8 g	炭水化物 73.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 714 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 23.9 g	炭水化物 92.6 g	

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		
彩橋小6年、各中学校3年欠食	13日(木)	牛乳		牛乳			揚げ油③ 豚・小麦 大豆
		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 クブイオン(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	
		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	
		シークワサーゼリー	シークワサーゼリー				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 555 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 18.0 g	炭水化物 75.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 663 kcal	たんぱく質 29.0 g	脂質 21.4 g	炭水化物 91.6 g	
彩橋小6年、各中学校3年欠食	14日(金)	牛乳		牛乳			
		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 チキンブイオン(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 (小6年以外)			りんご(予定)		
		お祝いデザート (小6年のみ)	お米deお祝いケーキ(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 656 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 20.5 g	炭水化物 89.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 758 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 23.3 g	炭水化物 104.6 g	
彩橋小中、与勝中、与勝第二中3年欠食	17日(月)	牛乳		牛乳			
		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 ブイオン(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 バイン みかん ナタデココ	シークワサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 687 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 21.7 g	炭水化物 95.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 875 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 27.9 g	炭水化物 121.7 g	
与勝第二中1・2年のみ	18日(火)	牛乳		牛乳			
		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 ブイオン(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	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 699 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 17.1 g	炭水化物 107.1 g	