

# 3月給食だより



うるま市立学校給食センター  
第一調理場

☎ 973-1111

☎ 973-1148



## 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか？</p>

## ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。

ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。



## ひな祭りの食べ物



**ひしもち**

緑・白・桃（ピンク）の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

**ひなあられ**

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

**白酒**

桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

**ちらしずし**

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたお寿司。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

**はまぐりのうしお汁**

はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。



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。

Table with 2 columns: 表示義務 (8品目) and 表示推奨 (20品目). Content includes: 卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ and いくら・キーウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・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・かき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、「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で使用しています。
★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。

Summary table with 10 columns: 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

Main menu table with columns: 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. Rows include 2日(月) and 3日(火) with detailed food items and nutritional values.

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		
全中学校3年生欠食	5日 (木)	牛乳	牛乳			
		中華めん	中華めん(小麦・大豆)			
		肉みそ	こめ油 三温糖 ごま油 でん粉	豚ひき肉 ひきわり大豆 赤みそ(大豆)	玉葱 なす にんにく 生姜	豆板醤 テンメンジャン(小麦・ ごま・大豆) 醤油(小麦・大豆)
		ナムル	三温糖	錦糸卵	きゅうり もやし 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)
		中華スープ		鶏肉	人参 椎茸 えのきたけ きくらげ 白菜 コーン	酒 花かつお だし昆布 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん
		ヨーグルト		ヨーグルト(乳)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 711 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 23.6 g	炭水化物 87 g
3年生卒業お祝い献立	6日 (金)	牛乳	牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米			
		イナムドゥチ		豚もも肉 黄かまぼこ (大豆) 油揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	こんにゃく 椎茸 大根 ねぎ	花かつお 豚がら
		エビフライ	大豆油	エビフライ (エビ・小麦・大豆)		
		昆布イリチー	こめ油 三温糖	豚もも肉 白かまぼこ (大豆) 昆布	人参 千切り大根 こんにゃく	ポークフィヨン(豚・鶏) 酒 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす
		チョコケーキ /付け合わせ (3年のみ)	小麦粉 ココア粉 きび糖 こめ油	豆乳(大豆)	オレンジ いちご	ベーキングパウダー
		一食当たりの栄養価(1・2年)	エネルギー - 694 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 19.1 g	炭水化物 91.1 g
	一食当たりの栄養価(3年)	エネルギー - 939 kcal	たんぱく質 39.5 g	脂質 30.7 g	炭水化物 123.7 g	
全中学校3年生欠食	10日 (火)	牛乳	牛乳			
		麦ごはん	米 麦			
		マーボー豆腐	でん粉 三温糖 こめ油 ごま油	沖縄豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー ひきわり大豆 赤みそ(大豆)	人参 玉葱 たけのこ きくらげ 椎茸 にら にんにく 生姜	テンメンジャン(小麦・ごま・大豆) オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 豆板醤 ポークフィヨン(豚・鶏)
		焼きししゃも		ししゃも		
	いちご入りフルーツ杏仁	杏仁豆腐(乳・大豆)		みかん缶 パイン缶 黄桃缶 いちご		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 798 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 26 g	炭水化物 103.1 g	
全中学校3年生欠食	11日 (水)	牛乳	牛乳			
		春野菜とあさりの ペペロンチーノ	スパゲティ(小麦) オリーブ油	無塩せきベーコン(豚) あさり	赤パプリカ 人参 玉葱 きゃべつ アスパラ しめじ にんにく	食塩 酒 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう チキンフィヨ ン(鶏) 輪切り唐辛子
		フラワーサラダ	エッグケア(大豆) 三温糖		ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参 コーン シークワーサー果汁	粒マスタード ぬちまーす こしょう
	かぼちゃひき肉フライ		かぼちゃひき肉フライ(小麦・大豆・豚・りんご)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 571 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 31.2 g	炭水化物 51 g	
全中学校3年生欠食	12日 (木)	牛乳	牛乳			
		人参ごはん	米 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆)	人参 ごぼう あお豆(大豆)	花かつお チキンフィヨン(鶏) 薄口醤油(小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす
		グルクンのもずくあんかけ	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	ぐるくん もずく	人参 きゅうり パイン缶	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお
		からし菜の白和え	すりゴマ ねりごま 三温糖 ごま油	沖縄豆腐(大豆) ツナ 甘口白みそ(大豆)	からし菜 人参	特濃酢(小麦)
	果物			いよかん【予定】		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 757 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 23.4 g	炭水化物 95.9 g	

揚げ油①

揚げ油②  
・えび  
・小麦  
・大豆揚げ油③  
・えび  
・小麦  
・大豆  
・豚  
・りんご

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日 (金)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
	ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 でん粉 こめ油	ポークビーンズ(小麦・大豆・豚) 豚もも肉 無塩せきウインナー (豚) 大豆	人参 玉葱 セロリ マッシュルーム ピーマン	ケチャップ トマトピューレ ぬちまーす こしょう ポークフィヨン(豚・鶏) 豚から	
	タンドリーチキン		鶏もも肉 ヨーグルト(乳)		ぬちまーす こしょう おろし にんにく カレー粉 ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご)	
	彩りサラダ	アーモンド 三温糖 オリーブ油		人参 黄パプリカ きゃべつ きゅうり ブロッコリー コーン レモン果汁	粒マスタード 特濃酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	1食当たり - 737 kcal	たんぱく質 38.5 g	脂質 22.6 g	炭水化物 92 g	
16日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	肉じゃが	じゃがいも こめ油	豚もも肉	人参 玉葱 なら こんにゃく 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす ポークフィヨン(豚・鶏)	
	きゃべつのジャコあえ	三温糖 黒ゴマ 白ごま ごま油	ちりめんじゃこ	きゃべつ 小松菜 もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	ちくわの磯辺焼き	エッグケア(大豆)	ちくわ 糸けすり 青のり粉		みりん	
	一食当たりの栄養価	1食当たり - 690 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 17.6 g	炭水化物 103.9 g	
17日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	さつまいものみそ汁	さつまいも	豚もも肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 玉葱 大根 こんにゃく	酒 花かつお	
	ひじきのツナ和え	三温糖 すりごま ごま 油	ひじき ツナ	きゅうり 人参 もやし	特濃酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	手作り豆腐ハンバーグ	パン粉(小麦・大豆) こめ油 三温糖 でん粉	牛ひき肉 豚ひき肉 沖縄豆腐(大豆) 卵	玉葱 人参 大根	おろしにんにく ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 花かつお	
	一食当たりの栄養価	1食当たり - 707 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 18.8 g	炭水化物 103.1 g	
18日 (水)	牛乳		牛乳			
	ピザトースト	パン(小麦・乳・大豆)	無塩せきウインナー (豚) チーズ(乳)	マッシュルーム コーン 玉葱 ピーマン	ピザソース(大豆) ケチャップ	
	パンプキンスープ	小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	鶏肉 加工乳 生クリーム(乳)	玉葱 かぼちゃ セロリ パセリ 裏ごしかぼちゃ	ぬちまーす こしょう チキンフィヨン(鶏) 豚から	
	ビーンズサラダ	三温糖 ごま油 白ごま	ひよこ豆 レッドキド ニー 白いんげん豆 ツナ	きゃべつ 人参 きゅうり	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) りんご酢 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価	1食当たり - 761 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 28 g	炭水化物 93.1 g		

## ご卒業おめでとうございます

中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます🍀

小学校から9年間食べてきた給食はいかがでしたか？友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょうか。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。

卒業したら給食がなくなるので、お昼ごはんはお弁当か購入したものを食べるが多くなります。

「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」ことをこれからも意識してくださいね。皆さんが健康で元気に社会で活躍することを、給食を作ってきた私たちも応援しています。

