



3月給食だより



うるま市立学校給食センター
第二調理場

電話 973-1112

FAX 973-1303

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。

また、6年生からのリクエストのあった料理も出ます。♥マークがリクエスト献立です。



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。

給食センターも新年度に向けて準備します!!!

調理場の衛生管理の様子



♥長期休暇中には、いつもにも増して念入りに食器を手洗いし、清潔さを保つようにしています♥

食器は使ううちにだんだん傷んでいきます。とりわけ細かなキズに入りこんでしまった汚れを落とすのは、とても大変です。みんなが使う食器をできるだけキレイな状態で長く使っていくことができるように、これからも食器ははいねいに、そして大切に扱ってくださいね。

ねん 1年を振り返って...



あなたはどんな1年になりましたか?

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(8品目) | 卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ |
| 表示推奨(20品目) | いくら・キウイフルーツ・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・かにか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。

| 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 | |
|--|-----------|---|---|--|--|---|--------|------|---------|-----|
| 欠食等 | 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 | | | | | |
| | 2日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | 麦ごはん | 米 麦 | | | | | | | |
| | | 魚のシークワサーソースがけ | 三温糖 でん粉 | さば | レモン果汁 シークワサー果汁 | 酒 酢(小麦) りんご酢 | | | | |
| | | 人参シリシリー | こめ油 | 卵 ツナ | 人参 玉ねぎ もやし | ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) みりん | | | | |
| | | チムシンジ | じゃがいも | 豚レバー 豚肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆) | 人参 金美人参 にら 大根 にんにく | 豚骨 かつお節 | | | | |
| | | 一食当たりの栄養価 | エネルギー - 685 kcal | たんぱく質 29.7 g | 脂質 24.5 g | 炭水化物 81.8 g | | | | |
|  | 3日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | 桜ちらし | 米 | | | 桜ちらしの素(小麦・大豆・鶏) | | | | |
| | | 菜の花のごまあえ | ごま 三温糖 ごま油 | ツナ 錦糸卵 | キャベツ 菜の花 人参 きゅうり  | 薄口醤油(小麦・大豆) | | | | |
| | | はまぐりのお吸い物 |  | はまぐり  | ほうれんそう 人参 えのき茸 | 酒 かつお節 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす だし昆布 | | | | |
| | | 桜もち | 桜もち | | | | | | | |
| | | 一食当たりの栄養価 | エネルギー - 424 kcal | たんぱく質 17.6 g | 脂質 10.3 g | 炭水化物 62.4 g | | | | |
| | 4日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | ココア揚げパン  | コッペパン(小麦・乳・大豆) サラダ油 アーモンド 三温糖 | 脱脂粉乳 | 揚げ回数① | ココア粉 | | | | |
| | | パパイヤとキャベツソテー | こめ油 | ベーコン(豚) | パパイヤ キャベツ 人参 にんにく | チキンピイオン(鶏) ぬちまーす こしょう | | | | |
| | | ヌードルスープ | スパゲティ(小麦) こめ油 | ベーコン(豚) 鶏肉 | 玉ねぎ 白菜 人参 マッシュルーム セロリー パセリ | ぬちまーす こしょう チキンピイオン(鶏) 豚骨 | | | | |
| | | 一食当たりの栄養価 | エネルギー - 609 kcal | たんぱく質 21.9 g | 脂質 26.5 g | 炭水化物 69.8 g | | | | |
| | 5日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | 麦ごはん | 米 麦 | | | | | | | |
| | | ひじき焼売 | | ひじき焼売(小麦・豚・鶏・大豆) | | | | | | |
| | | もずくのチャプチェ | 白ごま こめ油 三温糖 ごま油 | もずく 豚肉 | 人参 赤ピーマン ピーマン 玉ねぎ にら 椎茸 にんにく | 酒 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう | | | | |
| | | ひき肉ともやしのピリ辛みそ汁 | | 豚肉 鶏肉 白みそ(大豆) 合わせみそ(大豆) | にんにく もやし 人参 キャベツ えのき茸 長ねぎ にら 木くらげ | 酒 豆板醤 かつお節 | | | | |
| | | 果物 | | | 【予定】たんかん  | | | | | |
| | | 一食当たりの栄養価 | エネルギー - 578 kcal | たんぱく質 22.5 g | 脂質 14.1 g | 炭水化物 88.2 g | | | | |
| | 6日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | 菜飯ごはん | 米 | | | 菜飯の素 | | | | |
| | | 中身汁 | こんにゃく | 豚中身 豚肉 | 椎茸 こんにゃく 生姜 ねぎ | かつお節 豚骨 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす | | | | |
| | | 彩りあえ | 三温糖 白ごま ごま油 | ツナ 錦糸卵 | キャベツ 小松菜 人参 きゅうり | 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす | | | | |
| | | 丹波黒豆の甘煮 | | 丹波黒(大豆) | | | | | | |
| | | 一食当たりの栄養価 | エネルギー - 531 kcal | たんぱく質 22.2 g | 脂質 15 g | 炭水化物 73.9 g | | | | |

| 欠食等 | 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 | | |
| 9日 (月) | 牛乳 | | | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 米 麦 | | | | | |
| | 魚のゆず南蛮 | 小麦粉 だん粉 サラダ油 三温糖 | ホキ | 揚げ回数 ② 小麦、乳、 大豆 | 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 ゆずの皮 | 酒 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) みりん かつお節 | |
| | 肉じゃが | じゃがいも こめ油 | 豚肉 | | 人参 玉ねぎ じゃがいも にゃく 椎茸 | みりん 酒 かつお節 醤油(小麦・ 大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬち まーす ポークブイオン(鶏・豚) | |
| | 果物 | | | | 【予定】いよかん  | | |
| | 一食当たりの栄養価 | エネルギー - 655 kcal | たんぱく質 25.1 g | 脂質 16.3 g | 炭水化物 97.7 g | | |
| 10日 (火) | 牛乳 | | | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 米 麦 | | | | | |
| | 肉みそ | 三温糖 ごま油 こめ油 | 牛肉 豚肉 大豆 赤みそ (大豆) | 木くらげ 生姜 にんにく | 醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤 | | |
| | ナムル | 白ごま ごま油 三温糖 | | もやし 小松菜 人参 | ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 特 濃酢(小麦) | | |
| | あさりとわかめのスープ | | あさり わかめ 絹ごし豆 腐(大豆) | 玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ | 酒 薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす こしょう チキンブイオン (鶏) かつお節 | | |
| | カップdeヤクルト | | カップdeヤクルト(乳・ゼ ラチン) | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | エネルギー - 672 kcal | たんぱく質 29.1 g | 脂質 21.2 g | 炭水化物 87.2 g | | | |
| 11日 (水) | 牛乳 | | | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 米 麦 | | | | | |
| | 鶏肉のアーモンド焼き | エッグケア(大豆) アー モンド | 鶏肉 白みそ(大豆) | | | 酒 みりん | |
| | ごぼうとじゃがいもの 青椒肉絲 | じゃがいも ごま油 三温 糖 だん粉 | 豚肉 | ごぼう 人参 玉ねぎ ピー マン | オイスターソース(大豆) 酒 薄口 醤油(小麦・大豆) | | |
| | トマトと卵のスープ | だん粉 | 卵 鶏肉 | トマト 玉ねぎ コーン ほ うれん草 | かつお節 チキンブイオン(鶏) ぬ ちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) みりん | | |
| | お楽しみ給食 川崎小 天願小 赤道小 ~6年生のみ~ | プティファールの ショートケーキ (卵・乳・小麦) | | パン缶 ぶどう いちご オレンジ ブロccoliリー カ リフラワー ミントマト コーン | | | |
| 一食当たりの栄養価 | エネルギー - 713 kcal | たんぱく質 29.2 g | 脂質 24.8 g | 炭水化物 88.1 g | | | |
| 12日 (木) | 牛乳 | | | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 米 麦 | | | | | |
| | ハンバーグの 大根おろしかけ | | ハンバーグ(豚・鶏・小麦) | 大根 | 薄口醤油(小麦・大豆) みりん り んご酢 かつお節 | | |
| | ひじき炒め | 三温糖 こめ油 | 豚肉 ひじき 大豆 ちきあ げ(大豆) 油揚げ(大豆) | 人参 れんこん じゃがいも にゃく | かつお節 醤油(小麦・大豆) みり ん | | |
| | だんご汁 | 白玉だんご | 鶏肉 なんと | 椎茸 人参 大根 ほうれ ん草 | だし昆布 かつお節 ぬちまーす 薄 口醤油(小麦・大豆) みりん | | |
| | お楽しみ給食 あげな小 具志川小 中原小 ~6年生のみ~ | プティファールの ショートケーキ (卵・乳・小麦) | | パン缶 ぶどう いちご オレンジ ブロccoliリー カ リフラワー ミントマト コーン | | | |
| 一食当たりの栄養価 | エネルギー - 649 kcal | たんぱく質 29.9 g | 脂質 19.6 g | 炭水化物 86.7 g | | | |

| 欠食等 | 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 | | |
| 中原小欠食 | 13日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ▼たらこスパゲティ | スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油 バター(乳) | たらこ(大豆) | | 玉ねぎ 人参 ピーマン 黄ピーマン しめじ マツ シュルーム にんにく | チキンブイヨン(鶏) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす |
| | | ▼チキンコーンフ레이크焼き | エッグケア(大豆) コーン フ레이크 オリーブ油 | 鶏肉 白みそ(大豆) チーズ(乳) | | | ぬちまーす こしょう 酒 |
| | | 春野菜ソテー | こめ油 | ベーコン(豚) | | キャベツ 人参 グリーンア スパラ 小松菜 しめじ コーン | ぬちまーす こしょう |
| |  ▼お楽しみ給食▼ 田場小 兼原小 ~6年生のみ~ | プティフルの ショートケーキ (卵・乳・小麦) | | | パン缶 ぶどう いちご オレンジ ブロッコリー カ リフラワー ミントマト コーン | | |
| | 一食当たりの栄養価 | エネルギー 446 kcal | たんぱく質 22.3 g | 脂質 22.8 g | 炭水化物 35 g | | |
| ★卒業・進級お祝い献立① | 16日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ♥みそ ラーメン </div> ラーメン ラーメン(小麦・大豆) みそスープ ごま油 | | | 豚肉 赤みそ(大豆) 白 みそ(大豆) | チンゲン菜 長ねぎ に んにく もやし コーン たけ のこ 生姜 | コチジャン(大豆) 豚骨 チキンブイ ヨン(鶏) かつお節 ぬちまーす |
| | わかさぎのから揚げ | 小麦粉 でん粉 サラダ油 | わかさぎ | 揚げ回数③小麦、乳、大豆 | | ぬちまーす こしょう ガーリックパウ ダー おめでとう! | |
| | 春雨サラダ  | 春雨 三温糖 白ごまご ま油 | ハム(豚・大豆) 錦糸卵 | | 人参 きゅうり 木くらげ もやし | 薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす  | |
| | ▼巣立ちゼリー  | 巣立ちゼリー | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価 | エネルギー 404 kcal | たんぱく質 19.1 g | 脂質 19.5 g | 炭水化物 37.8 g | | |
| あげな・赤道小欠食 | 17日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 全粒粉パン | 全粒粉パン(小麦・乳・大豆) | | | | |
| | | ビーフシチュー  | じゃがいも 小麦粉 マー ガリン(乳・大豆) こめ油 | 牛肉 生クリーム(乳) 脱 脂粉乳 | | 玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム ブロッコリー トマ ト にんにく | チキンブイヨン(鶏) 豚骨 ハヤシ ルウ(小麦・大豆・牛) デミグラス ソース(小麦・鶏) ケチャップ ウス ターソース(りんご・大豆) ぬちまー す こしょう |
| | | おめでとう!  鮭の香草焼き | エッグケア(大豆) パン 粉(小麦・大豆) | 鮭 チーズ(乳) | | しそ パセリ | ぬちまーす こしょう マスタード |
| ▼フルーツポンチ | 白玉だんご | | | パン缶 みかん缶 黄桃 缶 アロエ シークワー サー果汁 | | | |
| 一食当たりの栄養価 | エネルギー 825 kcal | たんぱく質 35.5 g | 脂質 31.5 g | 炭水化物 96.4 g | | | |

「あたりまえ」に、あらためて「ありがとう!」

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

ねんかん
♥1年間、ありがとうございました♥

