



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

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。

各地のひな菓子



おこしもん
あいちけん
(愛知県)



いがまんじゅう
あいちけんにしみかわちいき
(愛知県西三河地域)



ひちぎり
きょうと ふ
(京都府)



おいり
とっとりけん
(鳥取県)



からすみ
ぎふけん
(岐阜県)



くじらもち
やまがたけん
(山形県)



ひなまんじゅう
いわてけん
(岩手県)



うすまきもち
かがわけん
(香川県)



アレルギー表示について

表示義務(8品目)	たまご・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。

- ★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。
- ★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、「株ぬちま一す」さんから「ぬちま一す」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。

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(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 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
2 (月)	牛乳		牛乳			
	きな粉揚げパン	コッパン(小麦・乳・大豆), サラダ油(大豆), はったい粉, 黒糖, 三温糖	きな粉(大豆), 脱脂粉乳(乳)	揚げ油①		
	ジャーマンポテト	じゃがいも, サラダ油(大豆)	無添加ベーコン(豚・鶏)	玉ねぎ, にんじん, パセリ	マスタード, ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)	
	ポトフ	じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ, にんじん, キャベツ	鶏ガラ, ぬちまーす, チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆), こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 579 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 21.4 g	炭水化物 72.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 684 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 25.6 g	炭水化物 84.9 g	
3 (火)	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	
	あさりのすまし汁		豆腐(大豆), わかめ, あさり		しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす, 花かつお, 昆布だし	
	ミニとんかつ	サラダ油(大豆)	ロースとんかつ(小麦・豚・大豆)	揚げ油②(大豆・小麦・乳)		
	三色和え	三温糖		ほうれん草, にんじん, 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)	エネルギー - 602 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 19.9 g	炭水化物 77 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 775 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 23.5 g	炭水化物 107 g	
中3 欠食 4 (水)	牛乳		牛乳			
	あわごはん	こめ, あわ				
	もずくのみそ汁		もずく, 豆腐(大豆), 赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	にんじん, こねぎ	花かつお	
	タマナーチャンプルー	サラダ油(大豆)	厚揚げ(大豆), 豚肉	キャベツ, にんじん, いら	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす, こしょう	
	お魚ふりかけ		お魚ふりかけ(小麦・ごま・さば・大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 563 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 20.1 g	炭水化物 73.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 666 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 24.1 g	炭水化物 86.1 g		
中3 欠食 5 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ, 押し麦				
	コーン中華スープ	でん粉	たまご	にんじん, 玉ねぎ, コーン, 長ねぎ, えのき	ぬちまーす, こしょう, しょうゆ(大豆・小麦), 鶏ガラ	
	さばのピリ辛焼き	三温糖	さば	しょうが, にんにく	コチュジャン(小麦), 豆板醤(小麦・大豆), しょうゆ(大豆・小麦), 料理酒	
	ひじきのナムル	三温糖, 白ごま, ごま油	ひじき	もやし, 小松菜, にんじん, にんにく	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦), ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 604 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 20.2 g	炭水化物 76.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 694 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 22.8 g	炭水化物 89.9 g		
6 (金)	牛乳		牛乳			
	こめ, サラダ油(大豆)			コーン, にんじん, 玉ねぎ, いんげん	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす, こしょう	
	じゃがいも		白花豆ペースト, 生クリーム(乳)	かぼちゃペースト, にんじん, 玉ねぎ, パセリ	ぬちまーす, こしょう, ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・鶏・牛)	
	マカロニ(小麦), サラダ油(大豆)		鶏肉, 牛乳, チーズ(乳)	ほうれん草, 玉ねぎ, パセリ	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・鶏・牛)	
	はちみつ, サラダ油(大豆)		鶏肉, ヨーグルト(乳)	しょうが, にんにく	カレー粉, ケチャップ, ウスターソース(りんご・大豆), ぬちまーす	
	三温糖, オリーブ油			キャベツ, にんじん, ブロッコリー, コーン	穀物酢(小麦), シークワーサー果汁, ぬちまーす, こしょう	
	ボンデーナツチョコがけ(小麦・卵・乳・大豆)					
	いちご, キウイフルーツ, みかん					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 983 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 34.7 g	炭水化物 130.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 1092 kcal	たんぱく質 39.4 g	脂質 37.3 g	炭水化物 146.6 g		



※当日はバイキング給食を実施する予定です。ご不明な点等ございましたらご連絡ください。

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 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質			
7 (土)	 卒業式 						
サバニで島回り (日)	牛乳		牛乳				
	ごはん	こめ					
	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,トマトダイスカット, カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛), カレー粉,ウスターソース(りんご・大豆)		
	プリン	プリン(乳・卵)					
	バナナ			バナナ			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 655 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 16.9 g	炭水化物 105.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 778 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 20 g	炭水化物 124.9 g			
9 (月)	❀ 卒業式 代休 ❀						
10 (火)	 サバニで島回り 代休 						
(水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	こめ,押し麦					
	ほうれん草のすまし汁		豆腐(大豆)	ほうれん草,えのき, にんじん	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお,昆布だし		
	魚の包み焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご), 三温糖	モウカサメ,白みそ(大豆)	玉ねぎ,にんじん,えのき, フロッコリー	料理酒		
	もずくの酢の物	三温糖	もずく(エビ・カニ)	きゅうり	特濃酢(小麦),花かつお, しょうゆ(大豆・小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 536 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 15.8 g	炭水化物 72.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 620 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 18.5 g	炭水化物 85.3 g			
小学部 欠食 (木)	牛乳		牛乳				
	あわごはん	こめ,あわ					
	貝だくさんみそ汁		わかめ,豆腐(大豆),赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	だいこん,にんじん, しいたけ	花かつお		
	チキン南蛮	でん粉,サラダ油(大豆), 三温糖	鶏肉	揚げ油③(大豆・小麦・乳・豚)		ぬちまーす,こしょう,特濃酢(小麦), しょうゆ(大豆・小麦), レモン果汁	
	タルタルソース	マヨネーズ(卵・大豆・りんご), 三温糖	たまご	ピクルス,玉ねぎ,パセリ	レモン果汁,ぬちまーす		
	磯香和え	三温糖	糸けすり,焼きのり	はくさい,角切大根, 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)	エネルギー - 619 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 18.7 g	炭水化物 80.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 750 kcal	たんぱく質 37.7 g	脂質 22.8 g	炭水化物 94.6 g			
(金)	牛乳		牛乳				
	小松菜と豚肉のあんかけ麺	中華麺(小麦・大豆), サラダ油(大豆),でん粉, ごま油	豚肉	小松菜,にんじん,玉ねぎ, はくさい,きくらげ, たけのこ,にんにく, しょうが	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ		
	アーサと卵のスープ	ごま油	アーサ,たまご	玉ねぎ,にんじん,えのき	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,鶏ガラ		
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 502 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 22 g	炭水化物 53.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 609 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 26.5 g	炭水化物 65.5 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			
16 (月)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	こめ,押し麦					
	アーサ汁		アーサ,豆腐(大豆)		しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお,昆布だし		
	五目卵焼き		たまご,豆腐(大豆),ツナ	にんじん,しいたけ,小松菜	ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦)		
	大豆とカエリのゴマがらめ	でん粉,サラダ油(大豆), 白ごま,水あめ,三温糖, アーモンド	大豆,カエリ		しょうゆ(大豆・小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 589 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 17.5 g	炭水化物 74.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 700 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 20.9 g	炭水化物 87.3 g			
17 (火)	牛乳		牛乳				
	しあわせスイーツブル	あみパン(小麦・乳・大豆), 無塩バター(乳), グラニュー糖, 粉末アーモンド	たまご				
	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(乳)	にんじん,玉ねぎ	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆), ぬちまーす		
	チキンのマスタード焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご), 三温糖	鶏肉		マスタード		
	大根サラダ	三温糖,オリーブ油		だいこん,ほうれん草, にんじん	シークワサー果汁,バジル, ぬちまーす,こしょう		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 718 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 29.3 g	炭水化物 80 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 843 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 35 g	炭水化物 95.1 g			
18 (水)	牛乳		牛乳				
	ロングライススープ	はるさめ	鶏肉	にんじん,玉ねぎ,こねぎ, しょうが	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ		
	手作り ロコモコ 丼	こめ	こめ				
		ハンバーグ	パン粉(小麦・大豆), 無塩バター(乳),三温糖	豚ひき肉,牛ひき肉, 豆腐(大豆),牛乳, ソイミー(大豆),たまご	玉ねぎ	ナツメグ,ぬちまーす,こしょう, デミグラスソース(小麦・乳・牛・鶏・豚・大豆), ケチャップ, ウスターソース(りんご・大豆), 赤ワイン	
		目玉焼き		目玉焼風オムレツ(卵・乳・大豆・ゼラチン)			
		キャベツ			キャベツ		
	ミニデザート	フチクレープ (小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン)					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 685 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 22.7 g	炭水化物 89.3 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 798 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 26.8 g	炭水化物 103.7 g			

☆3学期リクエスト給食☆

卒業するみなさんへ

中学3年生の2人、小学6年生の2人、ご卒業おめでとうございます☆

小学6年生の2人は4月から中学生ですね。苦手な食材に挑戦する姿やテキパキ給食を準備する姿は後輩たちの見本になります。1ランクステージが上がったと思って取り組んでみましょう！

中学3年生の2人は給食を食べる機会が今月で最後となりました。給食時間、どんな思い出がありますか？
「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健康的な食事は健康的な体と精神を作ります。おいしい食事をたくさん食べて心と体にエネルギーを蓄え、これからの日々を楽しく過ごしてくださいね。

これからのみなさんの活躍を調理場一同応援しています👏
いつでも調理場に遊びに来てくださいね(^^)

津堅学校調理場 栄養士&調理員より