

令和7年度 3月給食だより

うるま市立学校給食センター
与勝調理場
TEL : 978-3522
FAX : 978-3555

☆今月の目標☆
1年間の給食を
振り返ろう

ご卒業おめでとうございます

中学校3年生:3/6(金)受験お疲れ様献立

受験が2日間終わり、いよいよ卒業ですね。小学校6年間、中学校3年間の給食からも卒業です。最後の日、リクエストにもあがっていた「カレー」と「フルーツポンチ」にサイダーを入れてクラスの皆さんと思い出の給食を話しながら楽しく食べてくださいね。

小学校6年生:3/6(金)・3/9(月)お楽しみ給食

6年生は小学校卒業です。みなさんと同じ献立に、6年生にはオーダーメニューを提供します。楽しい給食時間を過ごして下さい。



3/3(火)ひなまつり・受験応援献立

桃の節句にちなんだ行事食です。また、受験に必要な栄養素:たんぱく質、EPA・DHAの多い食材を使用し、今までの成果を出せるよう応援しています!

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番しました。白酒はアルコールを含み、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ことから、夫婦円満の象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。

1年間の振り返り～与勝調理場の行事食～

今年度の給食時間、みなさんはどう過ごしましたか?

来年度も給食でみなさんの成長のサポートが出来たら嬉しいです。



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ゲンを表示しています。

※除去食の対応アレルゲンは下記の4品目です。除去食の提供はアレルゲン4品目を含み和え物(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。

除去食対応アレルゲン(4品目)	たまご・乳・えび・かに
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。
- ★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

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3年生 リクエスト	(月)	牛乳		牛乳				
		♪揚げパン 	コッペパン(乳・小麦・大豆) サラダ油 アーモンド 黒糖 三温糖	きな粉(大豆)				揚げ油① 乳・小麦・大豆
		ジュリエンスープ	じゃがいも	ベーコン(豚肉)	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	醤油(大豆・小麦) チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす こしょう		
		シークワサーサラダ	三温糖 オリーブオイル		ブロッコリー 大根 人参 きゅうり コーン	醤油(大豆・小麦) りんご酢 シークワサー果汁 ぬちまーす こしょう		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 561 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 22.9 g	炭水化物 69 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 644 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 26.1 g	炭水化物 80 g		
 ひなまつり・ 受験応援献立	(火)	牛乳		牛乳				
		ちらしずし 	米 砂糖		人参 たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	ちらしずし(大豆・小麦・鶏肉) 醤油(大豆・小麦) みりん		
		豚汁	じゃがいも	豚肉 みそ(大豆) 豚肉のビタミンB1で集中力維持!	こんにゃく 大根 ごぼう 人参 長ねぎ	花かつお 		
		いわしの梅煮	いわし梅煮(小麦・大豆) 		いわしの栄養DHAで脳の活性化!			
		三色ごま和え	ごま 練りごま 三温糖 ごま油	ごまと野菜のビタミン類で体の調子を整える!	ほうれん草 もやし 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす		
		ひなあられ 	ひなあられ					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 592 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 17 g	炭水化物 81.7 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 690 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 18.2 g	炭水化物 100 g				
各中学校3年生 欠食	(水)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		●あさりときのこの中華スープ(たまご)	ごま油	あさり たまご	玉ねぎ えのき きくらげ ねぎ	ぬちまーす こしょう 醤油(大豆・小麦) チキンブイヨン(鶏肉) 花かつお		
		鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏肉	生姜 にんにく	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) みりん		
		ごぼうサラダ	練りごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(大豆・小麦) りんご酢 ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 565 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 20.5 g	炭水化物 67.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 701 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 25.1 g	炭水化物 85 g				
各中学校3年生 欠食	(木)	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 かつくり粉 こめ油	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	冬瓜 生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく 椎茸	酒 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお		
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす シークワサー果汁		
		アングانسー	三温糖 こめ油	豚肉 みそ(大豆) 糸けずり	生姜	みりん 酒		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 646 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 24.4 g	炭水化物 80.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 789 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 28.5 g	炭水化物 101.5 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			
 受験お疲れさま献立★ 	6	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		お受験カレー	♪チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 サラダ油(大豆) こめ油	鶏肉 豚レバー	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン プルーンピューレ	カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・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(鶏肉)	
			とんかつ	ヒレカツ(小麦・大豆・豚肉) サラダ油				
		♪フルーツポンチ	カラフルボール		黄桃(もも) パイン みかん	シークワーサー果汁		
		サイダー(小6年生・中3年生のみ)	サイダー	フルーツポンチに入れてたべてね				
彩橋小6年生のみ お楽しみ給食：牛乳の代わりにジョア(乳)、卒業オードブルです♪								
一食当たりの栄養価(小)			エネルギー 718 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 21.2 g	炭水化物 109.1 g		
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 883 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 24.6 g	炭水化物 137.1 g		
彩橋小中学校・与勝中 欠食	9	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		豆と穀物のミネストローネ	♪チキンカレー	じゃがいも 三温糖 こめ油 押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび	鶏肉 白いんげん豆 えんどう ガルバンゾー レン豆 大豆 あずき	人参 玉ねぎ キャベツ トマト	ケチャップ 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) こしょう	
			ハムチーズサンド	ハムチーズサンド(乳・小麦・大豆・豚肉) サラダ油				
		ベジタブルソテー	こめ油	ベーコン(豚肉)	キャベツ 人参 ブロッコリー アスパラガス コーン	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう		
		小学6年生のみ お楽しみ給食：牛乳の代わりにジョア(乳)、卒業オードブルです♪						
一食当たりの栄養価(小)			エネルギー 621 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 22.9 g	炭水化物 82.2 g		
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 730 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 25.1 g	炭水化物 101.4 g		
彩橋小6年・各中学校3年生 欠食	10	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		マーボー豆腐	♪チキンカレー	ごま油 かたくり粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ なら	酒 醤油(大豆・小麦) テンメンジャン(小麦・大豆) ケチャップ オイスターソース ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) 豆板醤(大豆) ぬちまーす	
			バンバンジーサラダ	練りごま ごま ごま油 三温糖	鶏ささみ みそ(大豆)	きゅうり 人参 もやし コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
		多菜包子	多菜包子(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)					
		一食当たりの栄養価(小)			エネルギー 691 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 26.6 g	炭水化物 84.3 g
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 827 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 30.1 g	炭水化物 104.5 g		
彩橋小6年・与勝中 欠食	11	牛乳		牛乳				
		わかめごはん	米	わかめ	わかめの生産量は岩手県・宮城県が全国でトップクラス!			
		いものこ汁	♪チキンカレー	岩手県の郷土料理 里芋 	鶏肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	人参 大根 ごぼう こんにゃく しめじ 長ねぎ	花かつお ぬちまーす	
			さんまのおかか煮		さんまおかか煮(小麦・大豆)		岩手県、青森県産のさんまです★	
		ずんだ餅	宮城県の郷土料理 餅 アーモンド グラニュー糖	白花豆ペースト 白いんげん豆ペースト	グリーンピース	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 24.6 g	脂質 15.9 g	炭水化物 88.2 g
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 733 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 18.2 g	炭水化物 110.2 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		
平敷屋小6年・各中学校3年生欠食	12 (木)	牛乳		牛乳			
		うちなー塩焼きそば	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油	豚肉 ちきあげ(大豆)	人参 キャベツ もやし にら きくらげ	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	揚げ油④ 乳・小麦・大豆・豚肉
		かつおカツ	国産カツオカツ(小麦・大豆) サラダ油				
		大根のツナマヨ和え	ごま ノンエッグマヨ ネーズ 三温糖	ツナ	大根 きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 521 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 25.2 g	炭水化物 50.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 650 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 30.7 g	炭水化物 66.3 g	
彩橋小6年・各中学校3年生欠食	13 (金)	牛乳		牛乳			
		紅芋パン	紅芋パン(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) こめ油	鶏肉 あさり レンズ豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリー しめじ パセリ にんにく	ぬちまーす チキンブイ ヨン(鶏肉)	
		トマトミートオムレツ	トマトオムレツ(たまご・大豆・鶏肉)				
		果物			オレンジ(予定) 		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 634 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 22.6 g	炭水化物 81.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 759 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 27.1 g	炭水化物 98.4 g			
彩橋小6年・各中学校3年生欠食	16 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ビビンバ(肉)	ビ ビ ン バ 丼	三温糖 こめ油	牛肉 豚肉	玉ねぎ 生姜 きくらげ にんにく	醤油(大豆・小麦) みり ん 酒 テンメンジャン (小麦・大豆)
		ビビンバ(ナムル)		ごま油 ごま		もやし 人参 小松菜 にんにく	醤油(大豆・小麦)
		トマトと豆腐のピリ辛スープ	はるさめ ごま油	豆腐(大豆)	人参 トマト チンゲン 菜 長ねぎ 冬瓜	豆板醤(大豆) 醤油(大 豆・小麦) みりん ぬ ちまーす チキンブイ ヨン(鶏肉) 花かつお	
		ゴマなしミニフィッシュ		ゴマなしミニフィッシュ			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 566 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 17.1 g	炭水化物 72.6 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 674 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 19.1 g	炭水化物 91.1 g			
彩橋小6年・各中学校3年生欠食	17 (火)	牛乳		牛乳			
		春野菜のペペロンチーノ	スパゲティ(小麦) こ め油 オリーブオイル	鶏肉 ベーコン(豚肉)	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ セロリー し いたけ アスパラガス	七味唐辛子(ごま) 醤油(大豆・小麦) ぬち まーす こしょう	
		花型ハンバーグ	三温糖 かたくり粉	花型ハンバーグ(大豆・ 鶏肉・豚肉)		みりん 醤油(大豆・小 麦) ケチャップ	
		ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ ノンオイル フレンチドレッシング 三温糖	無添加ハム(豚肉・大 豆)	人参 きゅうり	酢(小麦) こしょう ぬ ちまーす	
		お祝いいちごゼリー	いちごのジュレ 				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 616 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 24 g	炭水化物 76.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 727 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 29.1 g	炭水化物 88.7 g			
彩橋小1・5年生欠食	18 (水)	牛乳		牛乳			
		カラフルピラフ	米 こめ油	ウインナー(豚肉)	人参 玉ねぎ 赤パプリ カ ビーマン マッシュ ルーム コーン	ポークブイヨン(豚肉・ 鶏肉) 醤油(大豆・小 麦) ぬちまーす こ しょう	
		レンコン入り平つくね	レンコン入り平つくね(小麦・鶏肉・大豆)				
		ブロッコリーと アーモンドのサラダ	アーモンド 三温糖		ブロッコリー カリフラ ワー コーン	醤油(大豆・小麦) 酢 (小麦) ぬちまーす	
		ブラウニー	小麦粉 マーガリン (乳・大豆) 三温糖 粉 糖	たまご 牛乳		ベーキングパウダー コ コア	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 683 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 27.9 g	炭水化物 87.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 788 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 31.6 g	炭水化物 100.8 g			