

# 3月 給食だより



今月の目標

～1年間の給食を

振り返ろう～

暖かい風がふき、沖縄でも春の訪れを感じる季節となりました。1年間の給食はいかがでしたか？今年、県産和牛やマンゴー、まぐろやミーバイなど普段給食に出せない食材を提供していただき、おいしく味わうことができました。子ども達の「食の経験値」として貴重な一年になったのではないかと思います。



## ◆◇今月のこだわり献立◆◇

3月3日(水) ひなまつり献立

ちらしずし、ひなあられが登場します。

3月16日(火)～18日(木)

6年生お別れ給食

6年生のみなさん、卒業おめでとうございます！6年間食べた給食はいかがでしたか？ささやかですが、給食センターから、いつもの給食に少しプラスをした「お別れ給食」を予定しています。

3月16日(火) あげな小・天願小・赤道小

3月17日(水) 川崎小・中原小・兼原小

3月18日(木) 田場小・具志川小・高江洲小



お楽しみに♪

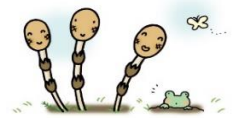


自分の食べ方を振り返ろう

|                                      |   |  |  |
|--------------------------------------|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> よくがんで食べられた! | <input type="checkbox"/> にがてなものもひと口は食べられた | <input type="checkbox"/> よく味わいながら食べられた | <input type="checkbox"/> 作ってくれる人の気持ちや食べ物大切に食べられた |
|                                      |   |  |  |

### アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の( )内にアレルギーを記入しています。
- アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 28 品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。5月の献立表より順次対応させていただきます。



|      |   |
|------|---|
| 表示義務 | 卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば  |
| 表示推奨 | いくら・キーウイ・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 |

※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるのでアレルギーを表示しています。

- ★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。
- ★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これら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。

- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★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。

これらと同じようにあさりにもかきの混入の可能性があるので表示しています。



| 1食当たりの栄養価 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 |
|---------------|--------------|----------------|------------|-----------------------------|--------------------|-----------|--------|--------------------------|---------|
| 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  |        |                          |         |
| 1日<br>(月)     | 牛乳           |                |            | 牛乳                          |                    |           |        |                          |         |
|               | ごはん          | 米              |            |                             |                    |           |        |                          |         |
|               | 白菜と油揚げのみそ汁   |                |            | 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) わかめ 油揚げ(大豆) | 人参 長ねぎ 冬瓜 白菜       |           |        | 花かつお                     |         |
|               | 魚の大根おろしソースがけ | でん粉 三温糖        |            | まぐろ                         | ねぎ 大根              |           |        | 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦) |         |
|               | タマナーチャンプルー   | こめ油            |            | ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆) 豚肉         | キャベツ なら もやし 玉ねぎ 人参 |           |        | ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)          |         |
| 一食当たりの栄養価     |              | I補給 - 554 kcal | たんぱく質 28 g | 脂質 14.5 g                   | 炭水化物 74.8 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                              |  |          |
| 2日<br>(火)                | 牛乳                |                              | 牛乳  |                                       |  | 揚①<br>大豆 |
|                          | あげパン              | 大豆油 三温糖 コッパパン (小麦・乳・大豆) 粉末黒糖 | きな粉 (大豆) 脱脂粉乳   |                                       |  |          |
|                          | ポークビーンズ           | こめ油 ジャガイモ でん粉                | ポークビーンズ (小麦・大豆・豚) 無添加ポーク (豚) 大豆 豚肉  | にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参                      | こしょう シママース デミグラスソース (小麦・鶏) トマトケチャップ トマトピューレ ポークブイヨン (鶏・豚) 白ワイン |          |
|                          | ブロッコリーとカリフラワーのソテー | こめ油                          | 無添加ウインナー (豚)  | カリフラワー キャベツ コーン ブロッコリー 玉ねぎ 人参         | こしょう ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆)  |          |
|                          | チーズ               |                              | チーズ (乳)   |                                       |  |          |
| 一食当たりの栄養価                |                   | I礼ギ <sup>®</sup> - 631 kcal  | たんぱく質 26.6 g  | 脂質 23.4 g                             | 炭水化物 77.2 g  |          |
| 3日<br>(水)<br>ひなまつり<br>献立 | 牛乳                |                              | 牛乳  |                                       |  |          |
|                          | ちらしずし             | 精白米                          |  |                                       | ちらしずし (小麦・鶏・大豆)  |          |
|                          | はんぺんのすまし汁         |                              | わかめ はんぺん (小麦・大豆・山芋)   | 小松菜 生姜 椎茸 冬瓜                          | ぬちまーす みりん 花かつお 酒 醤油 (小麦・大豆) だし昆布                               |          |
|                          | 鶏肉の照り焼き           | 三温糖 水あめ                      | 鶏肉  | にんにく 生姜                               | みりん 酒 醤油 (小麦・大豆)   |          |
|                          | ごまじゃこ和え           | ごま ごま油 三温糖                   | チリメン (えび・かに)  | キャベツ きゅうり 人参 大根                       | ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)  |          |
| 一食当たりの栄養価                |                   | I礼ギ <sup>®</sup> - 616 kcal  | たんぱく質 25.6 g  | 脂質 17.3 g                             | 炭水化物 85.9 g  |          |
| 4日<br>(木)                | 牛乳                |                              | 牛乳  |                                       |  |          |
|                          | ごぼう入り炊き込みご飯       | サラダ油 (大豆) 精白米                | 鶏肉 油揚げ (大豆)   | ごぼう こんにゃく ねぎ 人参 椎茸                    | ぬちまーす ポークブイヨン (鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油 (小麦・大豆)                      |          |
|                          | 厚揚げのもずくあんかけ       | 三温糖                          | もずく (えび・かに) 厚揚げ (大豆)  | えのき なら 玉ねぎ 人参                         | ぬちまーす みりん 花かつお 醤油 (小麦・大豆)                                      |          |
|                          | れんこんのごま和え         | ごま 練りごま 三温糖                  | ちくわ 鶏ささみチャンク (鶏)  | きゅうり コーン れんこん 人参 小松菜                  | 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)  |          |
| 一食当たりの栄養価                |                   | I礼ギ <sup>®</sup> - 581 kcal  | たんぱく質 26.4 g  | 脂質 20.7 g                             | 炭水化物 69.8 g  |          |
| 5日<br>(金)                | 牛乳                |                              | 牛乳  |                                       |  |          |
|                          | ごはん               | 精白米                          |   |                                       |  |          |
|                          | 大根のすまし汁           |                              | わかめ 絹ごし豆腐 (大豆)  | しめじ 人参 大根                             | ぬちまーす みりん 花かつお 酒 醤油 (小麦・大豆)                                    |          |
|                          | サバの塩麹焼き           |                              | さば  |                                       | 塩こうじ   |          |
|                          | じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮   | こめ油 ジャガイモ でん粉 三温糖            | そぼろ大豆 豚肉  | あお豆 (大豆) かぼちゃ 玉ねぎ 生姜                  | ぬちまーす みりん 花かつお 醤油 (小麦・大豆)                                      |          |
| 一食当たりの栄養価                |                   | I礼ギ <sup>®</sup> - 649 kcal  | たんぱく質 26.1 g  | 脂質 22.3 g                             | 炭水化物 81 g  |          |
| 8日<br>(月)                | 牛乳                |                              | 牛乳  |                                       |  |          |
|                          | 麦ごはん              | 精白米 無圧パン麦                    |   |                                       |  |          |
|                          | 春雨スープ             | ごま油 春雨                       | わかめ   | ほうれん草 人参 生姜 椎茸 白菜                     | ぬちまーす ポークブイヨン (鶏・豚) 花かつお 醤油 (小麦・大豆)                            |          |
|                          | 枝豆しゅうまい           |                              | 枝豆シューマイ (大豆・小麦・豚)   |                                       |  |          |
|                          | 牛肉とピーマンのオイスター炒め   | ごま ごま油 こめ油 でん粉               | 牛肉  | キャベツ たけのこ にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 木くらげ | オイスターソース ぬちまーす 酒 醤油 (小麦・大豆)                                    |          |
| 一食当たりの栄養価                |                   | I礼ギ <sup>®</sup> - 549 kcal  | たんぱく質 19.9 g  | 脂質 14.1 g                             | 炭水化物 83.4 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                  |  |                     |
| 9日<br>(火)  | 牛乳             |                               | 牛乳                                |                           |  |                     |
|            | 食パン            | 食パン<br>(小麦・乳・大豆)              |                                   |                           |  |                     |
|            | 春キャベツとベーコンのスープ | じゃがいも                         | 鶏肉 白花豆 白いんげん豆 無塩せきベーコン(豚)         | キャベツ パセリ 玉ねぎ 人参           | こしょう シママース チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす ローリエ 豚骨 こしょう                     |                     |
|            | トマトミートオムレツ     |                               | トマトミートオムレツ(卵・大豆・鶏)                |                           |  |                     |
|            | インゲンのソテー       | こめ油                           | 豚肉                                | いんげん コーン こんにゃく 玉ねぎ 人参     | こしょう シママース 醤油(小麦・大豆)   |                     |
|            | いちごジャム         | いちごミックスジャム(りんご)               |                                   |                           |  |                     |
| 一食当たりの栄養価  |                | I補給 - 614 kcal                | たんぱく質 24.8 g                      | 脂質 21.8 g                 | 炭水化物 77.7 g  |                     |
| 10日<br>(水) | 牛乳             |                               | 牛乳                                |                           |  |                     |
|            | 五目ラーメン         | ごま油 こめ油 ラーメン(小麦・大豆)           | なると(大豆) 豚肉                        | コーン にんにく もやし 人参 生姜 長ねぎ 椎茸 | ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) みりん ローリエ 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) 豚骨              | 揚②<br>小麦<br>大豆<br>乳 |
|            | さつまパイ          | さつまパイ(小麦・乳・大豆) 大豆油            |                                   |                           |  |                     |
|            | 野菜とちくわのごまみそ和え  | 三温糖 練りごま                      | ちくわ 甘口白みそ(大豆) 鶏ささみチャンク(鶏) 白みそ(大豆) | キャベツ 小松菜 人参 大根            | シママース 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)  |                     |
|            | 一食当たりの栄養価      |                               | I補給 - 636 kcal                    | たんぱく質 25.8 g              | 脂質 21.9 g  |                     |
| 11日<br>(木) | 牛乳             |                               | 牛乳                                |                           |  |                     |
|            | ごはん            | 精白米                           |                                   |                           |  |                     |
|            | チキンカレー         | こめ油 じゃがいも マーガリン(大豆・乳) 小麦粉     | 鶏肉 そぼろ大豆 脱脂粉乳 豚レバー 白大豆 白いんげん豆     | かぼちゃ にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 生姜  | ウスターソース カレールウ(小麦・大豆・豚・鶏・牛) カレー粉 チャツネ(りんご) ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) | 揚③<br>小麦<br>大豆<br>乳 |
|            | ナッツとカエリの黒糖がらめ  | アーモンド ごま でん粉 水あめ 三温糖 大豆油 粉末黒糖 | カエリ(えび・かに) 大豆                     |                           | みりん 醤油(小麦・大豆)  |                     |
|            | くだもの           |                               |                                   | くだもの                      |  |                     |
| 一食当たりの栄養価  |                | I補給 - 746 kcal                | たんぱく質 27.2 g                      | 脂質 24.3 g                 | 炭水化物 101.2 g   |                     |
| 12日<br>(金) | 牛乳             |                               | 牛乳                                |                           |  |                     |
|            | ごはん            | 精白米                           |                                   |                           |  |                     |
|            | ヌンクークウ         | こめ油 三温糖                       | 結び昆布 厚揚げ(大豆) 豚肉                   | 小松菜 人参 大根 椎茸 こんにゃく        | ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)                      |                     |
|            | 魚のごまソースかけ      | ごま でん粉 三温糖                    | たら 白みそ(大豆)                        | 生姜                        | 酒 醤油(小麦・大豆)  |                     |
|            | 野菜のゆかり和え       | 三温糖                           | 糸けずり                              | きゅうり もやし れんこん 人参 白菜       | ゆかり シママース 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)                                    |                     |
| 一食当たりの栄養価  |                | I補給 - 559 kcal                | たんぱく質 28.1 g                      | 脂質 13.3 g                 | 炭水化物 81.6 g  |                     |
| 15日<br>(月) | 牛乳             |                               | 牛乳                                |                           |  |                     |
|            | 昆布入り炊き込みご飯     | サラダ油(大豆) 精白米                  | 昆布 豚肉 白かまぼこ(大豆)                   | 人参 椎茸                     | ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)                      |                     |
|            | アーサ入り厚焼き卵      |                               | アーサ入り厚焼き卵(卵・大豆・小麦)                |                           |  |                     |
|            | ごぼうとナッツの和え物    | アーモンド 三温糖                     | 紅麴ハム(豚・大豆)                        | きゅうり ごぼう 人参 小松菜           | エッグケアマヨネーズ(大豆) 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)                               |                     |
| 一食当たりの栄養価  |                | I補給 - 577 kcal                | たんぱく質 23.2 g                      | 脂質 22.1 g                 | 炭水化物 69.7 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日<br>(火) | 牛乳          |                              | 牛乳                          |                                      |   |                                      |
|            | ぬちまーすごはん    | 精白米                          |                             |                                      | ぬちまーす   |                                      |
|            | じゃがいものみそ汁   | じゃがいも                        | 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) わかめ 豚肉      | 玉ねぎ 人参 長ねぎ                           | 花かつお  |                                      |
|            | 赤魚の和風あんかけ   | でん粉 三温糖                      | 赤魚                          | えのき しめじ ねぎ 玉ねぎ 人参                    | シママース みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆)                      |                                      |
|            | 豚肉とにんにくの芽炒め | ごま油 こめ油                      | 厚揚げ(大豆) 豚肉                  | にんにく キャベツ にんにくの芽 もやし 玉ねぎ 人参          | こしょう ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)                          |                                      |
| 一食当たりの栄養価  |             | 1杯あたり 554 kcal               | たんぱく質 28.3 g                | 脂質 12.6 g                            | 炭水化物 78.7 g                                   |                                      |
| 17日<br>(水) | 牛乳          |                              | 牛乳                          |                                      |   |                                      |
|            | コッペパン       | コッペパン (小麦・乳・大豆)              |                             |                                      |   |                                      |
|            | パンプキンポタージュ  | こめ油 じゃがいも マーガリン(乳・大豆) 押麦 小麦粉 | 鶏肉 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 白花豆 白いんげん豆 | かぼちゃ にんにく パセリ 玉ねぎ                    | こしょう シママース チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす ローリエ 豚骨           | 揚④<br>小麦<br>大豆<br>乳<br>えび<br>かに      |
|            | えびフライ       | 大豆油                          | えびフライ(卵・えび・小麦)              |                                      |   |                                      |
|            | 青菜のソテー      | こめ油                          | 無塩せきベーコン(豚)                 | キャベツ コーン 玉ねぎ 小松菜 人参 白菜               | こしょう ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)                          |                                      |
| 一食当たりの栄養価  |             | 1杯あたり 631 kcal               | たんぱく質 25.9 g                | 脂質 21.5 g                            | 炭水化物 80.9 g                                   |                                      |
| 18日<br>(木) | 牛乳          |                              | 牛乳                          |                                      |   |                                      |
|            | ごはん         | 精白米                          |                             |                                      |   |                                      |
|            | さつまじる       | さつまいも                        | 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 鶏肉 厚揚げ(大豆)  | 人参 大根 長ねぎ                            | 花かつお  |                                      |
|            | 山芋入り豆腐ハンバーグ |                              | 山芋入ふんわり豆腐ハンバーグ(大豆・鶏・やまいも)   |                                      |   |                                      |
|            | ひじき炒め       | こめ油 三温糖                      | ちくわ ひじき 大豆 豚肉 油揚げ(大豆)       | あお豆(大豆) こんにゃく にら 人参                  | シママース ポークブイヨン(鶏・豚) みりん 醤油(小麦・大豆)              |                                      |
| 一食当たりの栄養価  |             | 1杯あたり 592 kcal               | たんぱく質 24.2 g                | 脂質 17.2 g                            | 炭水化物 82.4 g                                   |                                      |
| 19日<br>(金) | 牛乳          |                              | 牛乳                          |                                      |   |                                      |
|            | もちきびごはん     | もちきび 精白米                     |                             |                                      |   |                                      |
|            | ゆし豆腐        |                              | ゆし豆腐(大豆)                    | ねぎ                                   | ぬちまーす 花かつお 醤油(小麦・大豆)                          | 揚⑤<br>小麦<br>大豆<br>乳<br>えび<br>かに<br>卵 |
|            | きびなごの甘がらめ   | 大豆油 でん粉 三温糖 小麦粉 水あめ          | きびなご                        |                                      | みりん 醤油(小麦・大豆)                                 |                                      |
|            | ごぼうのみそ炒め    | ごま ごま油 こめ油 三温糖               | 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 豚肉          | いんげん ごぼう こんにゃく 人参                    | ぬちまーす みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆)                      |                                      |
|            | くだもの        |                              |                             | くだもの                                 |   |                                      |
| 一食当たりの栄養価  |             | 1杯あたり 602 kcal               | たんぱく質 25.7 g                | 脂質 16.1 g                            | 炭水化物 85.4 g                                   |                                      |
| 22日<br>(月) | 牛乳          |                              | 牛乳                          |                                      |   |                                      |
|            | ミートスパゲティ    | こめ油 スパゲティ(小麦) 三温糖            | そぼろ大豆 豚レバー 豚肉               | トマト にんにく ピーマン マッシュルーム 玉ねぎ 人参 生姜 木くらげ | ウスターソース ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) トマトソース(大豆) ぬちまーす |                                      |
|            | コーンカップグラタン  | コーンカップグラタン(鶏・大豆)             |                             |                                      |   |                                      |
|            | カレー風味サラダ    | アーモンド 三温糖                    | 紅麴ハム(豚・大豆)                  | ブロッコリー 人参 大根 あお豆(大豆)                 | エッグケアマヨネーズ(大豆) カレー粉 シママース 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)     |                                      |
|            | ぶどうゼリー      | ぶどうゼリー                       |                             |                                      |   |                                      |
| 一食当たりの栄養価  |             | 1杯あたり 494 kcal               | たんぱく質 19.9 g                | 脂質 22.6 g                            | 炭水化物 53 g                                     |                                      |