

3月給食だより



いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。

この1年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、今まで当たり前だった生活が一変、子どもたちにとって我慢を強いられることも多かったのではないのでしょうか。

しかし、悪いことばかりではなく、家族がそろって食事をする「共食」の機会が増えたご家庭も多いと聞きます。共食は、心と体の健康によい効果をもたらすことがさまざまな研究によってわかってきました。「新しい生活様式」を実践する中で、工夫をしながら共食の機会を増やしていただければと思います。



今できる形で、共食の機会を増やしませんか？

- ★料理は大皿ではなく個々に盛り付ける
- ★配食サービスの活用
- ★離れている家族とはオンラインで



ひな祭り と 行事食



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようないな祭りに変わっていったとされています。

与勝給食センターでは、毎年ひなまつりの日には酢飯から手作りした「そぼろちらし寿司」を提供しています。他にも潮汁やひなあられも出しますよ～お楽しみに！(^^)！

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、かき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。
- ★給食では「(株)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。

うるま市立与勝学校給食センター 電話：978-5656 FAX：978-5883

1食当たりの栄養価 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	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 (月)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	肉汁	じゃがいも	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 ねぎ 生姜	みりん 料理酒(小麦) 花かつお しょうゆ(小麦・大豆)		
	ちきな一チャンブルー	湿麩(小麦) 米油	豚肉 ベーコン(豚) 厚揚げ(大豆) たまご	からしな にんじん もやし	シママース ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
	ちんすこう	小麦粉 ラード(大豆) ショートニング(大豆) 三温糖					
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 743 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 21.7 g	炭水化物 102.6 g		
2日 (火)	牛乳		牛乳				
	野菜リゾット	米 麦 マーガリン(乳・大豆)	ベーコン(豚) 鶏肉 チーズ(乳)	小松菜 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)		
	ブロッコリーソテー	米油	ウインナー(豚)	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
	麩と鶏肉のナゲット	大豆油(大豆)	麩と鶏肉のナゲット (小麦・鶏・大豆)			揚げ油① ◎大豆	
	くだもの：中1・中2			いちご(予定)			
	卒業お祝いケーキ：中3	卒業お祝いケーキ(たまご・乳・小麦・大豆)					
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 729 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 21.9 g	炭水化物 113.3 g			
3日 (水) ☆ひなまつり献立☆	牛乳		牛乳				
	そばろちらし寿司	米 三温糖 米油	鶏ひき肉 大豆 桜でんぶ 錦糸卵	玉ねぎ 人参 しいたけ べつたら漬 きゅうり 飾りにんじん	特濃酢(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) おろし生姜 みりん 料理酒(小麦) ゆずの華		
	潮汁		あざり わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	ねぎ えのきたけ	料理酒(小麦) 花かつお みりん しょうゆ(小麦・大豆) 昆布だし ぬちまーす		
	れんこん入り平つくね	れんこん入り平つくね(小麦・鶏・大豆)					
	ひなあられ	ひなあられ(小麦・大豆)					
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 670 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 17.6 g	炭水化物 93.6 g		
4日 (木) 与中・二中3年欠食	牛乳		牛乳				
	坦々麺	中華めん(小麦・大豆) 米油 白ねりごま ごま油(ごま)	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 赤だし(大豆・さば・鶏) 赤みそ(大豆)	しょうが 人参 もやし にら 長ねぎ きくらげ たけのこ	おろしにんにく 豆板醤 甜面醬(小麦・ごま・大豆) 木戸中華(小麦・乳・大豆・ 牛・豚・鶏) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ポークソ(豚)		
	大根の塩昆布和え	ごま油(ごま) 三温糖	塩こんぶ(小麦・大豆)	大根 きゅうり にんじん	酢(小麦)	揚げ油② ◎大豆 ◎小麦 ◎鶏	
	あべ川芋	紅芋 大豆油(大豆) 黒糖 三温糖	きな粉(大豆)				
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 743 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 23.4 g	炭水化物 100.1 g			
5日 (金) 与勝中欠食	牛乳		牛乳				
	ピザトースト	給食パン (小麦・乳・大豆)	ウインナー(豚) チーズ(乳)	マッシュルーム コーン たまねぎ ピーマン	ピザソース(大豆・りんご) ケチャップ		
	ポトフ	じゃがいも	ベーコン(豚) 鶏肉 ウインナー(豚)	キャベツ マッシュルーム にんじん たまねぎ	チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)		
	彩りサラダ	三温糖 オリーブ油	ハム(豚・大豆・鶏)	ブロッコリー かぼちゃ 赤パプリカ きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) シークワーサー果汁 ぬちまーす		
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 608 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 22.8 g	炭水化物 73.3 g			
9日 (火) 与中・二中3年欠食	牛乳		牛乳				
	コッペパン	給食パン(小麦・乳・大豆)					
	アスパラのクリーム煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 米油	鶏肉 ベーコン(豚) 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリ アスパラ マッシュルーム	おろしにんにく 白ワイン ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)		
	スパニッシュオムレツ	じゃがいも 米油	たまご ベーコン(豚) チーズ(乳)	人参 玉ねぎ ほうれん草 トマト缶	ぬちまーす こしょう		
	にんじんと桃のジャム	三温糖		人参 裏ごしにんじん 黄桃(もも)	レモン果汁		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 676 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 24.6 g	炭水化物 83.2 g		

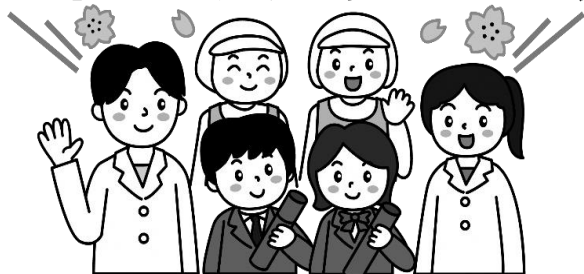
日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
10日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	根菜汁	じゃがいも	豚肉 油揚げ(大豆)	大根 人参 長ねぎ 生姜 しめじ ごぼう	ポークフィヨン(豚) 花かつお 煮干しだし(さば) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	豆腐ハンバーグ(手作り)	パン粉(小麦・大豆) 米油 三温糖 でん粉	牛ひき肉 豚ひき肉 沖縄豆腐(大豆) たまご	たまねぎ にんじん だいこん	おろしにんにく ぬちまーす こしょう 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	キャベツの梅酢和え	白すりごま 三温糖	ツナ 糸けすり	キャブ きゅうり もやし 人参 梅肉(大豆・りんご)	特濃酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 656 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 18.9 g	炭水化物 89.6 g	
11日 (木)	牛乳		牛乳			
	ピビンバ丼	米 三温糖 白ごま ごま油(ごま)	豚肉 錦糸卵	もやし にんじん 小松菜 ぜんまい	おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) 豆板醤 甜面醬(小麦・ごま・大豆)	
	わかめスープ	ごま油(ごま) 白ごま	わかめ 鶏肉 絹ごし豆腐(大豆)	にんじん たまねぎ 椎茸 コーン 長ねぎ	花かつお 丼(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
	枝豆			枝豆(大豆)	シママース	
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 681 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 18.7 g	炭水化物 90.4 g	
12日 (金)	牛乳		牛乳			
	大豆入り炊き込みごはん	米 米油	豚肉 ちきあげ(大豆) 大豆 油揚げ(大豆)	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(豚)	
	うちなーみそ汁		沖縄豆腐(大豆) 豚肉 ウインナー(豚) たまご 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	にんじん 玉ねぎ だいこん	花かつお	
	さばの生姜焼き	三温糖	さば切り身		おろし生姜 料理酒(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん	
	くだもの			いよかん(予定)		
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 1280 kcal	たんぱく質 42.9 g	脂質 33.2 g	炭水化物 210.9 g	
15日 (月)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	かぼちゃと麦のポタージュ	無圧パン麦 じゃがいも マーガリン(乳・大豆) 小麦粉 米油	鶏肉 ベーコン(豚) 牛乳 白大豆(脱脂粉乳)	人参 玉ねぎ かぼちゃ セロリ パセリ	白ワイン ぬちまーす こしょう 丼(鶏)	
	オムレツデミグラスかけ	三温糖	オムレツ (たまご・小麦・大豆)	しめじ たまねぎ	デミグラス(小麦・大豆・牛・ 鶏・豚・ゼラチン) ウスターソース(大豆・りんご) キャブ おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆)	
	ツナサラダ	白ごま 三温糖 オリーブ油	ツナ	大根 小松菜 にんじん コーン	しょうゆ(小麦・大豆) グレープフルーツ りんご酢(りんご)	
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 686 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 24.5 g	炭水化物 84.2 g	
16日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	肉じゃが	じゃがいも 三温糖 米油	豚肉	人参 玉ねぎ しょうが 糸こんにゃく いんげん しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) 花かつお	
	菜の花の和え物	三温糖 白ごま 青じそドレッシング (小麦・大豆)	ツナ	菜の花 にんじん もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
	納豆みそ	白ごま 三温糖 米油	ツナ 赤みそ(大豆) 糸けすり 白みそ(大豆) 挽きわり納豆(大豆)	ねぎ しょうが	みりん	
	一食当たりの栄養価	I礼キ - 668 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 13.7 g	炭水化物 109.6 g	

与中・二中3年欠食



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		
17日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	うるまのまーさん汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	市内産野菜	花かつお	
	人参しりしりー	米油 ごま油(ごま)	豚肉 たまご ツナ	にんじん にら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	揚げ油③ ◎大豆 ◎小麦 ◎鶏
	レバーの南蛮漬け	小麦粉 でん粉 三温糖 大豆油(大豆)	豚レバー	長ねぎ きゅうり にんじん	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) 七味唐辛子(ごま)	
	一食当たりの栄養価	1食あたり 714 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 19 g	炭水化物 100.5 g	
18日 (木)	牛乳		牛乳			
	トマトクリームスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油	ベーコン(豚) 鶏肉 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 チーズ(乳)	なす しめじ 人参 玉ねぎ パセリ トマト	白ワイン おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす こしょう	
	ビーンズサラダ	焙煎胡麻ドレッシング (小麦・ごま・大豆) 三温糖	ミックスビーンズ 白いんげん豆 ツナ	きゅうり にんじん いんげん	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう	
	とうもろこし			とうもろこし		
	手作りスコーン	小麦粉 無塩バター(乳) チョコチップ(乳・大豆) 三温糖	卵 ヨーグルト(乳) 生クリーム(乳)		ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価	1食あたり 823 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 29 g	炭水化物 110 g	
19日 (金)	牛乳		牛乳			
	チャーハン	米 ごま油(ごま) 米油	ハム(豚・大豆・鶏) 豚肉 たまご	たまねぎ にんじん 長ねぎ	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	ゆし豆腐の中華スープ	でん粉 ごま油(ごま)	ゆし豆腐(大豆) 鶏肉	玉ねぎ にんじん ねぎ コーン 椎茸 きくらげ	料理酒(小麦) 花かつお チキンフイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	手作りしゅうまい	しゅうまいの皮(小麦・ 大豆) でん粉 三温糖 ごま油(ごま)	豚ひき肉	しょうが キャベツ しいたけ	シママス ぬちまーす オイスターソース(大豆) 料理酒(小麦)	
	一食当たりの栄養価	1食あたり 693 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 22.9 g	炭水化物 86.5 g	
22日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	豆乳豚汁	じゃがいも ごま油(ごま)	豚肉 豆乳(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 大根 しょうが ごぼう こんにゃく	料理酒(小麦) みりん 花かつお	
	野菜のごま和え	すりごま 三温糖	ツナ(大豆)	キャベツ 人参 きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) ソーダ果汁 ぬちまーす	
	いわしの松前煮	三温糖	いわし 刻み昆布	しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) みりん りんご酢(りんご) 花かつお	
	一食当たりの栄養価	1食あたり 697 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 20.7 g	炭水化物 93.8 g	
23日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッパン	給食パン(小麦・乳・大豆)				
	ジェノバシチュー	じゃがいも 小麦粉 無塩バター(乳) 米油	鶏肉 ベーコン(豚) 脱脂粉乳	人参 白菜 玉ねぎ マッシュルーム セロリ コーン ブロッコリー	ぬちまーす こしょう オリーブオイル 白ワイン ジェノバペースト(乳)	
	鶏肉のペッパー焼き		鶏もも肉		ぬちまーす 黒こしょう おろしにんにく	
	手作りぶどうゼリー	三温糖		ナタデココ みかん缶	アガー ぶどうジュース	
	一食当たりの栄養価	1食あたり 757 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 30.2 g	炭水化物 88.3 g	

ご卒業おめでとうございます



友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。

