



朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。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。

- ★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



今できる形で、共食の機会を増やしませんか？

## あなたの給食の思い出は？



いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦労したこと・・・一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。そして卒業をひかえたみなさんへ・・・。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

## 春休み中の食生活について

今月は、卒業式や終了式が終わると春休みに入ります。おうちの食生活も、下記の点にできるだけ気をつけてすごしましょう

- ① 3度の食事は、かならず食べましょう。
- ② 毎日、カルシウムの多い牛乳を飲みましょう。  
(※牛乳が苦手な人は、チーズやヨーグルトなど乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚などで)
- ③ 不足しがちな色の濃い野菜を食べましょう。
- ④ いろいろな食品を組み合わせ食べてみましょう。
- ⑤ ゆっくりと時間をかけて食べましょう。
- ⑥ 「腹、八分目」食べすぎに注意!
- ⑦ 塩分はひかえめに。



## 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、「(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。

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(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	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		
1 (月)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	いかの照り焼き	でん粉,はちみつ,三温糖		いか				みりん,酒,醤油(大豆,小麦)	
	吉野煮	こめ油,でん粉,三温糖		鶏肉,厚揚げ(大豆)		いんげん,ごぼう,人参 大根,竹の子		かつお節,ぬちまーす みりん,醤油(大豆,小麦)	
	ごま汁	じゃがいも,すりごま 練りごま		白みそ(大豆)		ほうれん草,玉葱,人参 白菜		かつお節	
	一食当たりの栄養価(小)		エネルギー	532 kcal	たんぱく質	24.9 g	脂質	13.9 g	炭水化物
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー	692 kcal	たんぱく質	31.4 g	脂質	15.7 g	炭水化物	101.1 g

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		
(火)	牛乳		牛乳			3回目 大豆 小麦 乳 ごま 鶏
	すき焼きうどん	うどん(小麦),こめ油 三温糖	牛肉,厚揚げ(大豆)	人参,長ねぎ,白菜 椎茸,ほうれん草	かつお節,ぬちまーす みりん,酒,醤油(大豆,小麦)	
	三色揚げ	さつま芋,小麦粉 大豆油(大豆)	卵,チーズ(乳),無添加ハム (豚肉・大豆・鶏肉)	いんげん	ぬちまーす	
	納豆和え(みそマヨ)	ノイック マネー (大豆) 三温糖	納豆(大豆),白みそ(大豆)	キャベツ,きゅうり,人参	薄口醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯あたり - 529 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 21.5 g	炭水化物 57.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり - 691 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 27.9 g	炭水化物 75.8 g	
(水)	牛乳		牛乳			4回目 大豆 小麦 乳 ごま 鶏 豚
	ちらし寿司	米,三温糖,白ごま	錦糸卵	いんげん,かんぴょう べったら漬,人参,椎茸	かつお節,ぬちまーす みりん,醤油(大豆,小麦) 酢(小麦)	
	赤だし(あさり)		あさり[えびかに] 絹ごし豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏)	えのき,大根,長ねぎ	かつお節	
	鯖の梅ソース焼き	三温糖	さば	梅肉(りんご・大豆)	みりん,酒 薄口醤油(大豆・小麦)	
	ひなあられ	ひなあられ				
	一食当たりの栄養価(小)	1杯あたり - 767 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 17.9 g	炭水化物 117.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり - 804 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 20.4 g	炭水化物 115.2 g		
(木)	牛乳		牛乳			4回目 大豆 小麦 乳 ごま 鶏 豚
	中華風炊き込みごはん	米,もち米,こめ油 ごま油(ごま・大豆)	豚肉,油揚げ(大豆)	人参,竹の子,椎茸 あお豆(大豆)	ポークフィヨン(豚肉) 酒,醤油(大豆,小麦) ぬちまーす	
	しそ巻き棒餃子	大豆油(大豆)	しそ巻き棒餃子(豚肉・鶏肉・卵・ゼラチン・大豆・小麦・ごま・乳)			
	中華スープ	ごま油(ごま・大豆) でん粉	つくね(小麦・ごま・大 豆・鶏肉・豚肉)	きくらげ,コーン,小松菜, 人参,椎茸,白菜	チキンフィヨン(鶏肉) かつお節,こしょう 醤油(大豆,小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯あたり - 551 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 20.5 g	炭水化物 67.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり - 704 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 23.4 g	炭水化物 93.1 g	
(金)	牛乳		牛乳			1回目 大豆
	ハヤシライス	ごはん	米			
	ハヤシルー(乳なし)	じゃがいも,小麦粉 こめ油,	牛肉	玉葱,人参,セロリー トマトピューレ マッシュルーム	デミグラスソース(小麦・鶏) ぬちまーす,おろしにんにく ポークフィヨン(豚肉) ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) 赤ワイン	
	彩りサラダ	オリーブ油,三温糖		キャベツ,きゅうり コーン,ブロッコリー 人参,赤ピーマン	醤油(大豆,小麦),酢(小麦) マスタード,レモン果汁 こしょう,ぬちまーす	
	果物( )			みかん予定		
	ブラウニー(彩橋小6中3のみ)	小麦粉,無塩バター(乳) 三温糖,こめ油,粉糖 チョコチップ(大豆・乳)	生クリーム(乳),卵		ココア,ベーキングパウダー	
一食当たりの栄養価(小)	1杯あたり - 587 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 16.5 g	炭水化物 88.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり - 752 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 19.3 g	炭水化物 119.1 g		
(月)	牛乳		牛乳			1回目 大豆
	親子丼	麦ごはん	麦,米			
	親子丼の具	こめ油,でん粉,三温糖	鶏肉,卵	ほうれん草,玉葱,人参 椎茸	おろしにんにく,かつお節 ぬちまーす,みりん 薄口醤油(大豆・小麦)	
	キャベツの塩昆布あえ	ごま油(ごま・大豆) 三温糖	塩昆布(小麦・大豆)	キャベツ,きゅうり もやし,人参	醤油(大豆,小麦),酢(小麦)	
	野菜チップス	紅芋,でん粉,三温糖 大豆油(大豆)		ごぼう,人参	ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯あたり - 616 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 18.6 g	炭水化物 85.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり - 770 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 21.9 g	炭水化物 109.6 g		

彩橋中3年欠食

彩橋中3年欠食

中学3年最後の給食

彩橋小中欠食

	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			
彩中3年欠食	9 (火)	牛乳		牛乳				
		コーンピラフ	こめ油,米	豚肉	玉葱,人参,ピーマン コーン,マッシュルーム	チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす,こしょう 薄口醤油(大豆・小麦)		
		マーマレードチキン	マーマレード	鶏肉		ぬちまーす,レモン果汁 酒,醤油(大豆,小麦)		
		麦のポタージュスープ	小麦粉,麦,こめ油 マーガリン(乳・大豆)	ベーコン(豚肉),加工乳 生クリーム(乳) 白花豆&白いんげん豆 ペースト	玉葱,人参,セロリー パセリ	チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす,こしょう		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯あたり - 653 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 22.1 g	炭水化物 87.6 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり - 808 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 26.2 g	炭水化物 111.6 g		
彩中3年欠食	10 (水)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		魅イリチー	こめ油,ふ(小麦)	豚肉,卵,ツナ	キャベツ,もやし,人参 小松菜	醤油(大豆,小麦) ぬちまーす		
		チムシンジ	じゃがいも	レバー(豚肉),豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ねぎ,人参,生姜,大根 にんにく	かつお節,ぬちまーす		
		小魚佃煮	くるみ,はちみつ,黒糖 三温糖,水あめ,白ごま	カエリ(エビ・カニ)		醤油(大豆,小麦)		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯あたり - 596 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 16.9 g	炭水化物 76.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり - 791 kcal	たんぱく質 41.8 g	脂質 20.6 g	炭水化物 105.6 g				
彩中3年欠食	11 (木)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		麻婆大根	ごま油(ごま・大豆) こめ油,でん粉	沖縄豆腐(大豆) 豚ひき肉,大豆 赤だし(大豆・さば・鶏)	玉葱,人参,大根,竹の子 きくらげ,にら,椎茸	ポークブイヨン(豚肉), オイスターソース,豆板醤 おろし生姜,おろしにんにく 中華調味料(小麦・乳・大豆・ 牛・豚・鶏),豆板醤, ぬちまーす,醤油(大豆,小麦)		
		焼売		焼売(豚肉・小麦)				
		杏仁フルーツ	杏仁豆腐(乳・大豆)	黒豆(大豆)	みかん,黄桃(もも) パイン缶	レモン果汁		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯あたり - 633 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 19.4 g	炭水化物 87.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり - 821 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 22.6 g	炭水化物 121.2 g				
彩中3年欠食	12 (金)	牛乳		牛乳				
		セルフサンド	パーカーハウスパン (小麦・乳・大豆) 白身魚フライ シーザーサラダ	大豆油(大豆) カレック マネーズ(大豆) 三温糖	白身魚フライ (小麦・大豆) ハム(豚肉・大豆・鶏肉) 粉チーズ(乳)	キャベツ,ほうれん草 コーン,赤ピーマン	酢(小麦) こしょう,ぬちまーす	2回目 大豆
		パンプキンスープ	じゃがいも,小麦粉 こめ油	鶏肉,白いんげん豆 白花豆&白いんげん豆 ペースト	玉葱,かぼちゃ,セロリ パセリ	チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす,こしょう		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯あたり - 667 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 24.6 g	炭水化物 82.1 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり - 803 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 30.5 g	炭水化物 98.2 g		
		彩中3年欠食	15 (月)	牛乳		牛乳		
もちきびごはん	米,もちきび							
タコ入りしんじょう	大豆油(大豆)	タコ入りしんじょう(小麦・大豆)						
パパイヤ炒め	こめ油	ちきあげ,ツナ		にら,パパイヤ,人参	醤油(大豆,小麦) かつお節,ぬちまーす			
豚汁	じゃがいも	赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆) 豚肉,油揚げ(大豆)		ごぼう,人参,大根,長葱 こんにゃく,しめじ	かつお節,ぬちまーす			
一食当たりの栄養価(小)	1杯あたり - 583 kcal	たんぱく質 25.3 g		脂質 18.2 g	炭水化物 76.3 g			
一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり - 739 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 19.2 g	炭水化物 106.6 g				
彩中3年欠食	16 (火)	牛乳		牛乳				
		ぬちまーす昆布ごはん	こめ油,麦,米	ちきあげ,昆布	ねぎ,人参,切干大根,椎茸	かつお節,醤油(大豆,小麦) ぬちまーす,みりん,酒	3回目 大豆 小麦	
		グルクンの アーサあんかけ	でん粉,三温糖 大豆油(大豆)	グルクン アーサ(エビ・カニ)	きゅうり,パイン,人参	薄口醤油(大豆・小麦) ぬちまーす,酢(小麦)		
		うるまのまーさん汁	じゃがいも	沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆),豚肉	小松菜,人参	かつお節		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯あたり - 557 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 16.7 g	炭水化物 71.3 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1杯あたり - 726 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 19.5 g	炭水化物 99.3 g		

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		
彩中3年欠食 <b>(水)</b>	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	黒糖パン (乳・小麦・大豆)				
	野菜のクリーム煮	じゃがいも,こめ油, マーガリン(乳・大豆) マカロニ(小麦),小麦粉	鶏肉,加工乳 生クリーム(乳) 白花豆&白いんげん豆ペースト	玉葱,人参,大根,コーン ブロッコリー,白菜	チキンピヨ(鶏肉) ぬちまーす,こしょう	
	ナッツサラダ	アーモンド,三温糖 オリーブ油	鶏ささみ	キャベツ,きゅうり コーン,人参	レモン果汁,酢(小麦) 薄口醤油(大豆・小麦)	
	果物( )			みかん予定		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 640 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 21.4 g	炭水化物 87.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 755 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 24.8 g	炭水化物 104.9 g		
彩中3年欠食 <b>(木)</b>	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	麦,米				
	納豆みそ	こめ油,三温糖	豚肉,納豆(大豆) 赤みそ(大豆)糸けすり	ねぎ,生姜	酒	
	焼きのり		焼きのり			
	大根煮つけ	三温糖,こめ油,	ちきあげ,厚揚げ(大豆) 豚肉, 昆布	人参,生姜,大根,椎茸 いんげん,こんにゃく	かつお節,醤油(大豆,小麦) ぬちまーす,みりん	
	青菜の胡麻和え	ごま油(ごま・大豆) すりごま,練りごま 三温糖	しらす (エビ・カニ・イカ)	もやし,小松菜,人参	薄口醤油(大豆・小麦) ぬちまーす,酢(小麦)	
一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 605 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 17.5 g	炭水化物 83 g		
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 780 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 20.4 g	炭水化物 114.3 g		
彩中3年欠食 <b>(金)</b>	牛乳		牛乳			
	タコライス	ごはん タコスミート	米 牛ひき肉,大豆,豚ひき肉 チーズ(乳)	キャベツ,玉葱,人参	ポークフィヨ(豚肉),チリソース ウスターソース,ケチャップ おろしにんにく,赤ワイン ぬちまーす,チリパウダー パプリカ粉,ローリエ	
	ふわふわスープ	パン粉(小麦・大豆)	ベーコン(豚肉),卵	コーン,玉葱,小松菜 人参	チキンピヨ(鶏肉) 薄口醤油(大豆・小麦) ぬちまーす,酒	
	果物( )			オレンジ予定		
	ブラウニー (与那城小6年のみ)	小麦粉,無塩バター(乳) 三温糖,こめ油,粉糖 チョコチップ(大豆・乳)	生クリーム(乳),卵		ココア,ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 602 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 20.6 g	炭水化物 73.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 783 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 24.5 g	炭水化物 101.9 g		
彩小6年中3年欠食・与小欠食 <b>(月)</b>	牛乳		牛乳			
	コーントースト	食パン(小麦・乳・大豆) ノイグ マヨネーズ(大豆)	チーズ(乳),ツナ	コーン,パセリ,玉葱		
	カレーポトフ	じゃがいも,こめ油	鶏肉,ウインナー(豚肉)	玉葱,人参,キャベツ 大根ブロッコリー	チキンピヨ(鶏肉) おろしにんにく,カレー粉 ぬちまーす,ローリエ 醤油(大豆,小麦),白ワイン	
	黄桃			黄桃(もも)		
一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 570 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 21.3 g	炭水化物 69.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 801 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 33.3 g	炭水化物 90.1 g		
彩小6年中3年与小6年欠食 <b>(火)</b>	牛乳		牛乳			
	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) オリーブ油	ウインナー(豚肉) ベーコン(豚肉)	玉葱,人参,ピーマン トマトピューレ マッシュルーム	ウスターソース,ケチャップ おろしにんにく,ぬちまーす こしょう	
	チーズ入りサラダ	三温糖,オリーブ油	チーズ(乳),ツナ	キャベツ,きゅうり コーン,人参,赤ピーマン	薄口醤油(大豆・小麦) ぬちまーす,酢(小麦)	
	黄金芋の蒸ケーキ	強力粉(小麦),小麦粉 グラニュー糖,黄金芋			ベーキングパウダー,重曹	
一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 568 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 16.9 g	炭水化物 81.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 722 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 19.5 g	炭水化物 107.8 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。給食を通じ、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。

1年間ありがとうございました!

