

3月給食だより

うるま市石川学校給食センター
TEL: 965-3150 FAX: 965-3282



ねん かん ふ かえ
4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



中学3年生は、3月で9年間食べてきた学校給食からも卒業になります。今月は、リクエスト給食と給食センターからの卒業祝いとして、お祝いオードブルとフルーツ盛り合わせ、ロールケーキが出ます！楽しみにしてくださいね☆



3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリ、の潮汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。



2月の食育の取り組み

- 2月7日 宮森小PTA 給食試食会
- 2月12日 宮森幼稚園 体験給食会
- 2月14日 伊波幼稚園 親子体験給食会
- 2月15日 宮森小2年 給食センター見学

保護者のみなさま
忙しいなかたくさんのご参加
ありがとうございました。



アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の()内にアレルギー源を記入しています。
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 27 品目を表示しています。

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

※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表示をしています。

- ★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	26.8 g	脂質	18.1 g	炭水化物	93.6 g
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	34.2 g	脂質	23.1 g	炭水化物	121.4 g
日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など		揚げ油		
ひなまつり献立	牛乳	牛乳							
	ちらしずし		米		ちらしずし(小麦・大豆・鶏)				
	赤だし汁	わかめ、豆腐(大豆)、あさり(カニ)		だいこん、にんじん、白ねぎ	花かつお、赤だし(大豆・さば・鶏)、料理酒				
	鶏肉の照焼き	鶏肉	三温糖	しょうが	みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒				
	青じそ和え	ツナ		きゅうり、コーン、にんじん、はくさい	青じそドレッシング(小麦・大豆・さば)				
	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	595 kcal	たんぱく質	25.8 g	脂質	15.6 g	炭水化物
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	751 kcal	たんぱく質	32 g	脂質	17.7 g	炭水化物	110.5 g

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
4 (月)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)			
	ふわふわスープ	鶏肉、白いんげん豆、鶏卵	じゃがいも、パン粉 (小麦・大豆)	たまねぎ、にんじん、パセリ	こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら (鶏・卵)、料理酒、しょうゆ (小麦・大豆)	
	魚のにんじんソース焼き	ホキ		パセリ、うらごしにんじん	こしょう、ぬちまーす、ノンエッグマヨネーズ (大豆・りんご)	
	ブロッコリーとれんこんのサラダ		ごま	コーン、にんじん、ブロッコリー、れんこん	しょうゆ (小麦・大豆)、ノンエッグマヨネーズ (大豆・りんご)	
	りんごジャム			りんごジャム (りんご)		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 629 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 22.6 g	炭水化物 75.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 730 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 26.9 g	炭水化物 86.3 g		
5 (火)	牛乳	牛乳				
	キムチチャーハン	豚肉	こめ油、米	きくらげ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、青豆 (大豆)、白菜キムチ (大豆)、にんにく	キムチの素 (大豆)、こしょう、ぬちまーす、ホーアジツ (豚・鶏)、しょうゆ (小麦・大豆)、料理酒	
	五目厚焼き玉子	五目厚焼き玉子 (鶏卵・大豆・鶏・小麦・りんご)				
	ツナ和え	ツナ	三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	酢 (小麦)、しょうゆ (小麦・大豆)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 564 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 16.1 g	炭水化物 80 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 686 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 19.6 g	炭水化物 98.9 g	
6 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	うるまのみそ汁	赤みそ (大豆)、豚肉、麦みそ (大豆)、豆腐 (大豆)	じゃがいも、大豆油	こまつな、にんじん、もやし	花かつお、料理酒	
	イワシの生姜煮	イワシの生姜煮 (小麦・大豆)				
	クープイリチー	ちきあげ (大豆)、昆布、豚肉	大豆油	こんにゃく、さやいんげん、にんじん	しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン (鶏・豚)、みりん、料理酒	
	ナッツと魚	ナッツと魚 (ごま)				
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 614 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 22 g	炭水化物 73.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 756 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 23 g	炭水化物 100.7 g		
7 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉、厚揚げ (大豆)、大豆たんぱく (大豆)	じゃがいも、三温糖、大豆油、でん粉	あお豆 (大豆)、こんにゃく、にんじん、しいたけ	ぬちまーす、みりん、花かつお、料理酒、しょうゆ (小麦・大豆)	
	油みそ	赤みそ (大豆)、豚肉	三温糖、大豆油	しょうが	みりん、料理酒	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 596 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 15.6 g	炭水化物 89.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 769 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 18.5 g	炭水化物 118.4 g	
8 (金)	牛乳	牛乳				
	ナン		ナン (小麦・大豆)			
	ベジタブルスープ	無添加ウインナー (豚)	麦、大豆油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	こしょう、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら (鶏・卵)	
	ドライカレー	大豆、牛肉、大豆たんぱく (大豆)、豚レバー、豚肉	大豆油	コーン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	ウスターソース、カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛)、ケチャップ、ぬちまーす、チキンフィヨン (鶏)、料理酒、カレー粉	
	ココロサラダ	チーズ、ミックスビーンズ		あお豆 (大豆)、きゅうり、コーン、にんじん	ノンエッグマヨネーズ (大豆・りんご)、フレンチクリーミッドレッシング	
	鶏のからあげ	からあげ (小麦・鶏・大豆)	大豆油			揚げ油 ①
	揚げぎょうざ	ぎょうざ (小麦・ごま・大豆・豚)	大豆油			
	肉だんご	肉団子 (小麦・大豆・鶏・豚・ごま)				
	えだまめ			えだまめ (大豆)		
	ロールケーキ		ロールケーキ (乳・卵・小麦・大豆)			
フルーツ盛り合わせ			パイン・ぶどう・オレンジ			
一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 464 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 19.4 g	炭水化物 50.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 581 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 23.8 g	炭水化物 65.3 g		



	日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
中学校 欠食	11 (月)	牛乳	牛乳				
		きのこのリゾット	無添加ベーコン(豚)	オリーブ油、米	コーン、しめじ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、たまねぎ、エリンギ、パセリ	こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(鶏・卵)、白ワイン	
		ブロッコリーのソテー	無添加ウインナー(豚)	大豆油	コーン、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)	
		手づくりチョコチップスコーン	牛乳	チョコチップ(乳・大豆)、マーガリン(乳・大豆・豚)、ホットケーキミックス(乳・小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 506 kcal	たんぱく質 16.4 g	脂質 21.9 g	炭水化物 60.7 g	
12 (火)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	マーボー豆腐	大豆たんぱく(大豆)、豚レバー、豚肉、豆腐(大豆)	でん粉、大豆油	きくらげ、たまねぎ、にら、にんじん、しいたけ、にんにく、たけのこ、しょうが	甜麺醬(小麦・大豆)、オイスターソース、こしょう、ぬちまーす、ポークフィヨン(豚・鶏)、料理酒、豆板醬(大豆)、中華の素(小麦・大豆・乳・牛・豚・鶏)		
	ショーロンポー	ショーロンポー(小麦・大豆・豚・鶏)					
	中華和え	無添加ハム(豚・大豆・鶏)	ごま油、三温糖、ごま	きゅうり、にんじん、もやし	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 597 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 17.8 g	炭水化物 82 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 718 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 20.2 g	炭水化物 100.6 g			
城前小5・6年生 欠食	13 (水)	牛乳	牛乳				
		ごはん		米			
		けんちん汁	豚肉	大豆油、里芋	ごぼう、こんにゃく、だいこん、にんじん、白ねぎ	ぬちまーす、花かつお、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
		魚の西京焼き	まぐろ、白みそ(大豆)	三温糖	しょうが	みりん、料理酒	
		タマナーチャンプルー	ちきあぎ(大豆)、厚揚げ(大豆)、糸けずり、豚肉	大豆油	からしな、キャベツ、たまねぎ、にんじん	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、料理酒	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 602 kcal	たんぱく質 41.4 g	脂質 12.5 g	炭水化物 77.6 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 745 kcal	たんぱく質 52.2 g	脂質 14.3 g	炭水化物 97.7 g			
14 (木)	牛乳	牛乳					
	クファージュシー	ちきあぎ(大豆)、大豆、豚肉、油揚げ(大豆)	おし麦、こめ油、米	ごぼう、にんじん、しいたけ、青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、みりん、花かつお、料理酒		
	ししゃもフリッター	子持ちししゃもフリッター(小麦)	大豆油				揚げ油②
	もずくのあえもの	もずく(えび・かに)	三温糖	きゅうり、にんじん、はくさい、ゆず	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)		
	くだもの			くだもの			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 614 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 21.8 g	炭水化物 80.9 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 747 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 26.7 g	炭水化物 98.4 g			
15 (金)	牛乳	牛乳					
	豚キムチうどん	豚肉、白みそ(大豆)、油揚げ(大豆)	ごま油、三温糖、大豆油、うどん(小麦)	こまつな、しめじ、にんじん、白ねぎ、白菜キムチ(大豆)、にんにく	キムチの素(大豆)、花かつお、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)		
	レバニラ炒め	豚レバー	大豆油、でん粉	たまねぎ、にら、にんじん、もやし、にんにく、しょうが	オイスターソース、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、料理酒		
	くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 449 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 19.8 g	炭水化物 46 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 534 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 23.2 g	炭水化物 54.8 g			

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油	
18 (月)	牛乳	牛乳					
	そぼろ丼	ごはん	米				
		肉そぼろ	鶏肉、大豆たんぱく(大豆)、豚肉	三温糖、大豆油	さやいんげん、たまねぎ、にんじん	花かつお、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
		たまご	錦糸たまご(卵)				
	白菜のみそ汁	赤みそ(大豆)、豚肉、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	じゃがいも		にんじん、はくさい	花かつお、料理酒	
	くだもの					くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 554 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 15.3 g	炭水化物 74.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 718 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 17.3 g	炭水化物 101.3 g			
19 (火)	牛乳(中学校)	牛乳					
	ジョア(小学校)	ジョア(乳)					
	スパゲティミートソース	大豆、鶏肉、大豆たんぱく(大豆)、豚レバー、豚肉	スパゲッティ(小麦)、大豆油		たまねぎ、トマト缶、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	ウスターソース、こしょう、トマトピューレー、ぬちまーす、チキンフィヨン(鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、ケチャップ	
	ササミカツ	ササミ(鶏)	パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、大豆油			こしょう、食塩	揚げ油③
	大豆のツナマヨサラダ	大豆、ツナ	アーモンド		コーン、だいこん、たまねぎ、青豆(大豆)	ぬちまーす、ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)、フレンチクリーミードレッシング	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 496 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 11.6 g	炭水化物 64.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 709 kcal	たんぱく質 42.7 g	脂質 22.6 g	炭水化物 79.9 g		
小学校欠食 20 (水)	ジョア	ジョア(乳)					
	きのこのリゾット	無添加ベーコン(豚)	オリーブ油、米		コーン、しめじ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、エリンギ、パセリ	こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(鶏卵)、白ワイン	
	ブロッコリーのソテー	無添加ウインナー(豚)	大豆油		コーン、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)	
	手づくりチョコチップスコーン	牛乳	チョコチップ(乳・大豆)、マーガリン(乳・大豆・豚)、ホットケーキミックス(乳・小麦・大豆)				
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 533 kcal	たんぱく質 15.8 g	脂質 17.9 g	炭水化物 77.8 g		

「ありがとう」の気持ち、表れていますか？

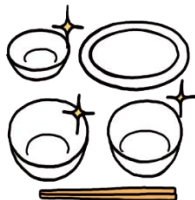
給食はみんなのことを大切に思う、多くの人の温かい気持ちや協力のうえに成り立っています。この1年間をふり返り、みんなの「ありがとう」の気持ちが伝えられていたか、食べ方からチェックしてみましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを毎日しっかりできた。



よくかんで、味わって食べることができた。



好ききらいをしないで、残さずに食べることができた。



後片付けもきまりを守ってしっかりできた。

1年間ありがとうございました！

いつも学校給食にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。次年度も安心・安全なおいしい給食の提供に努めていきます。次年度もよろしくお祈りします。



ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

