



# 3月給食たより



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



木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

ねんかん  
**1年間ありがとうございました!**



## ご卒業おめでとうございます



卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしたいと願っています。

## 3月3日 ひなまつり

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ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのお汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。



ちらしずし



ハマグリのお汁



ひなあられ



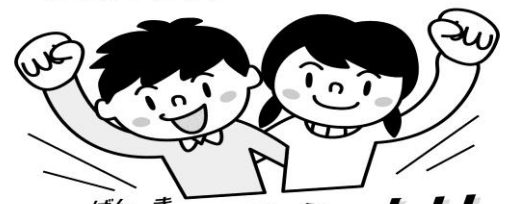
ひしもち



しるさげ白酒

## 春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



げんきにスタート!!

### 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

※もすく・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	640 Kcal	たんぱく質	24.0 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 g
1食当たりの栄養価(中学校)基準値	エネルギー	820 Kcal	たんぱく質	30.0 g	脂質	24.8g	炭水化物	119.2g

欠食	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
1日 (木)	牛乳	牛乳					
	あみパン			あみパン (小麦・乳・大豆)			
	さげのクリーム煮	さげ、脱脂粉乳、白花豆ペースト	じゃがいも、マーガリン (乳・大豆・豚)、マカロニ (小麦)、小麦粉、大豆油	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、マッシュルーム	おろしにんにく、こしょう、ぬちまーす、ローリエ、しょうゆ (小麦・大豆)、鶏がら、料理酒		
	アスパラソテー	無添加ベーコン (豚)	オリーブ油	アスパラ、しめじ、コーン、たまねぎ、しいたけ	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ (小麦・大豆)		
	野菜チップス		紅イモ、大豆油	ごぼう、れんこん	こしょう、ぬちまーす	揚げ油①	
	いちごジャム		いちごジャム (りんご)				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 725 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 22.9 g	炭水化物 105.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 857 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 26.7 g	炭水化物 126.2 g			
2日 (金)	牛乳	牛乳					
	ちらしずし		米			ちらしずしの素 (小麦・大豆・鶏)	
	ハンバーグおろしソース	ハンバーグ (小麦・豚・鶏・大豆)	でん粉、三温糖	だいこん、シークワーサー果汁	酢 (小麦)、しょうゆ (小麦・大豆)、みりん		
	菜の花のあえもの	チリメン (えび・かに)、油揚げ (大豆)	三温糖	キャベツ、にんじん、菜の花	マスタード、しょうゆ (小麦・大豆)		
	赤だし汁	あさり、わかめ、豆腐 (大豆)、赤だし (大豆・さば・鶏)		みつば	だし昆布、花かつお		
	ひなあられ		ひなあられ (小麦・大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 577 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 13.6 g	炭水化物 88.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 763 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 16 g	炭水化物 121.7 g			
5日 (月)	ジョアりんご ☆中3リクエスト☆	ジョアりんご (乳・りんご)					
	麦ごはん		米、おし麦				
	カツカレー	とんかつ (小麦・豚・大豆)、豚肉	ごめ油、じゃがいも、小麦粉、大豆油	たまねぎ、にんじん、ピーマン	おろしにんにく、カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉、トマトケチャップ、ぬちまーす、ポークフィヨン (鶏・豚)、しょうゆ (小麦・大豆)、赤ワイン、豚がら、デミグラスソース (小麦・牛・豚・大豆)	揚げ油② 廃油	
	きゃべつと豆のサラダ	チーズ、大豆	三温糖	あお豆 (大豆)、キャベツ、きゅうり、にんじん	ノンエッグマヨネーズ (大豆・りんご)、ぬちまーす、しょうゆ (小麦・大豆)、酢 (小麦)		
	うまかってん		うまかってん (小麦・大豆・ごま)				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 684 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 20.2 g	炭水化物 102.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 876 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 24.8 g	炭水化物 135.5 g		
6日 (火)	牛乳	牛乳					
	もちきびごはん		米、もちきび				
	八宝菜	うずらの卵、いか、豚肉	ごま油、でん粉、三温糖、大豆油	たけのこ、たまねぎ、にんじん、はくさい、きくらげ、きぬさや	オイスターソース、こしょう、ぬちまーす、しょうゆ (小麦・大豆)、八宝菜の素 (小麦・大豆・鶏・豚・ごま)、鶏がら、料理酒		
	ポークシューマイ	ポークシューマイ (豚・小麦)					
	中華コーンスープ	鶏肉、豆腐 (大豆)	でん粉、大豆油	コーン、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、裏ごしコーン	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ (小麦・大豆)、鶏がら、料理酒		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 569 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 14.3 g	炭水化物 85.8 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 752 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 16.9 g	炭水化物 119.2 g		
7日 (水)	牛乳	牛乳					
	クファージュシー	ちぎあぎ (大豆)、豚肉、油揚げ (大豆)	米、おし麦、ごめ油	ごぼう、にんじん、青ねぎ	ぬちまーす、ポークフィヨン (鶏・豚)、花かつお、しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、料理酒		
	魚のごまマヨ焼き	まぐろ、白花豆ペースト	黒ごま		ノンエッグマヨネーズ (大豆・りんご)、こしょう、ぬちまーす		
	もずくのあえもの	もずく (えび・かに)	ごめ油、三温糖	きゅうり、にんじん、はくさい、ゆず粉	しょうゆ (小麦・大豆)、酢 (小麦)		
	くだもの			みかん (予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 622 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 20.2 g	炭水化物 81 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 771 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 24.4 g	炭水化物 101.9 g		

中3欠食 (高校入試)

中3欠食 (高校入試)



人間の体内ではすべての栄養素がひとつのチームとして働きます。いろいろな栄養をとれるように、一日三食好き嫌いせずなんでも食べよう!  
がんばれ受験生!!

欠食	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 卒 業 お 祝 い 献 立	8日 (木)	牛乳	牛乳				
		ごはん		米			
		タコスミート	大豆たんぱく(大豆)、牛 肉、豚レバー、豚肉	大豆油	セロリ、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン	ウスターソース、おろしにんに く、こしょう、チリソース、チリ パウダー、トマトケチャップ、ト マトピューレー、ぬちまーす、パ ブリカ粉、ポークフィヨン(鶏・ 豚)、赤ワイン、クミンパウダー	
		ゆでキャベツ			キャベツ		
		チーズ	チーズ				
		五目スープ	鶏肉、くきわかめ	ごま油、でん粉、大豆油、 はるさめ	たけのこ、にら、にんじん	おろししょうが、こしょう、ぬち まーす、しょうゆ(小麦・大 豆)、鶏がら、料理酒	
		卒業お祝いケーキ (石川中3年のみ)	卵、生クリーム	こめ油、粉糖、三温糖、小 麦粉、バター(乳)、チョコ チップ(乳・大豆)、く るみ		ココア、ベーキングパウダー	
		フルーツ盛り合わせ (石川中3年のみ)			いちご、オレンジ、パイナップ		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 606 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 19.5 g	炭水化物 81.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 785 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 23.7 g	炭水化物 109.9 g	
中 学 校 卒 業 お 祝 い 献 立	9日 (金)	牛乳	牛乳				
		すきやきうどん	牛肉、油揚げ(大豆)	うどん(小麦)、三温糖、 大豆油	ごまつな、たまねぎ、にん じん、はくさい、しいた け、白ねぎ	ぬちまーす、ポークフィヨン (鶏・豚)、花かつお、しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、料理酒	
		ブロッコリーとれん こんのマヨあえ	シーチキン	ごま	ブロッコリー、れんこん、 にんじん、コーン缶	ノンエッグマヨネーズ(大豆・り んご)、しょうゆ(小麦・大豆)	
		さつまポテト (伊波中3年以外)		さつまポテト			
		卒業お祝いケーキ (伊波中3年のみ)	卵、生クリーム	こめ油、粉糖、三温糖、小 麦粉、バター(乳)、チョコ チップ(乳・大豆)、く るみ		ココア、ベーキングパウダー	
		フルーツ盛り合わせ (伊波中3年のみ)			いちご、オレンジ、パイナップ		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 608 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 20.3 g	炭水化物 82.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 712 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 23.2 g	炭水化物 97.1 g		
中 3 欠 食	12日 (月)	牛乳	牛乳				
		ぬちまーす ごはん		米		ぬちまーす	
		おせ にル ぎフ り	やきのり				
		厚揚げの野菜あんか け	厚揚げ(大豆)	でん粉、三温糖	えのきだけ、しめじ、たま ねぎ、にんじん、しいたけ 、白ねぎ	おろししょうが、花かつお、しょ うゆ(小麦・大豆)、みりん、料 理酒	
		こんにゃくの甘辛い ため	豚肉	大豆油	たまねぎ、にんじん、いん げん、こんにゃく	おろししょうが、おろしにんに く、しょうゆ(小麦・大豆)、み りん、料理酒、七味唐辛子(ご ま)、ぬちまーす	
		根菜のみそ汁	豚肉、赤みそ(大豆)、白 みそ(大豆)	さつまいも、大豆油	ごぼう、ごまつな、だいご ん、にんじん	花かつお、料理酒、おろししょう が	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 612 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 20.4 g	炭水化物 81.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 763 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 21.9 g	炭水化物 110.7 g		
中 3 欠 食	13日 (火)	牛乳	牛乳				
		コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大 豆)			
		魚とポテトのチーズ グラタン	ホキ、チーズ	じゃがいも、パン粉(小 麦・大豆)	たまねぎ、にんじん	ホワイトソース(小麦・乳・大 豆)、ノンエッグマヨネーズ(大 豆・りんご)、こしょう、ぬち まーす、パセリ、料理酒	
		白菜とりんごのサラ ダ			きゅうり、にんじん、パイ ン、はくさい、りんご	ノンオイルフレンチクリーミード レッシング、イタリアンドレッシ ング	
		ポークビーンズスー プ	ポークビーンズ(小麦・大 豆・豚)、大豆、豚肉	こめ油、じゃがいも、小麦 粉、大豆油	にんじん、ピーマン、マッ シュルーム、にんにく	おろししょうが、こしょう、デミ グラスソース(小麦・牛・豚・大 豆)、トマトケチャップ、トマト ピューレー、ぬちまーす、豚が ら、料理酒	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 649 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 24 g	炭水化物 78.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 771 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 27.1 g	炭水化物 96.2 g		



欠食	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3欠食	14日 (水)	牛乳	牛乳					
		中華おこわ	豚肉、油揚げ(大豆)	ごま、ごま油、こめ油、もち米、米	あお豆(大豆)、しめじ、たけのこ、にんじん	ぬちまーす、ポークパイオン(鶏・豚)、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒		
		いかのてりやき	いか	三温糖		おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒		
		パンバンジーサラダ	とりささみチャンク(鶏)	ごま油、三温糖、ねりごま	きゅうり、にんじん、もやし	おろししょうが、しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)		
		進級お祝いデザート(幼稚園のみ)		いちごクレープ(小麦・卵・乳・ゼラチン)				
		くだもの(幼稚園以外)			みかん(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 579 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 18 g	炭水化物 77.4 g			
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 723 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 22.1 g	炭水化物 97.2 g				
中3欠食	15日 (木)	牛乳	牛乳					
		わかめごはん		米		わかめごはんの素		
		肉じゃが	牛肉	じゃがいも、三温糖、大豆油	さやいんげん、たまねぎ、にんじん、こんにゃく	おろししょうが、おろしにんにく、ぬちまーす、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒		
		青じそ和え			きゅうり、こまつな、にんじん、はくさい	青じそドレッシング(小麦・大豆・豚・りんご)		
		大豆とカエリの密がらめ	カエリ(えび・かに)、大豆	でん粉、三温糖、水あめ、大豆油、黒糖		しょうゆ(小麦・大豆)	揚げ油①	
		一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 617 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 15.3 g	炭水化物 94.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 793 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 17.6 g	炭水化物 127 g				
城前幼稚・伊波幼・中3欠食	16日 (金)	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米、おし麦				
		ふーいりちー	卵、無添加ベーコン(豚)、ふ(小麦)	大豆油	からしな、キャベツ、にんじん、もやし	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)		
		きくらげの佃煮	糸けずり	ごま、三温糖、水あめ	きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん		
		イナムドッチ	豚肉、白かまぼこ(大豆)、甘口白みそ(大豆)、白みそ(大豆)	大豆油	こんにゃく、しいたけ、青ねぎ	花かつお、料理酒、ポークパイオン(鶏・豚)		
		くだもの			みかん(予定)			
一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 619 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 15.3 g	炭水化物 93.2 g				
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 787 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 17.9 g	炭水化物 122.9 g				
中3欠食	(宮崎県の献立)	19日 (月)	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米、おし麦				
		チキンからあげ	鶏肉	でん粉、三温糖、大豆油		こしょう、ぬちまーす、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)	揚げ油②	
		タルタルソース		タルタルソース(卵・小麦・大豆)				
		ごま和え	ちくわ(大豆)	ごま、ごま油、三温糖	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)		
		魚そうめん汁	わかめ、魚そうめん		にんじん、青ねぎ、白ねぎ	ぬちまーす、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒		
一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 647 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 21.6 g	炭水化物 90.9 g				
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 816 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 24.3 g	炭水化物 121.3 g				
中3欠食	20日 (火)	牛乳	牛乳					
		ビーフガーリックライス	牛肉	こめ油、米、おし麦	さやいんげん、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、赤パプリカ、にんにく	こしょう、ぬちまーす、ポークパイオン(鶏・豚)、しょうゆ(小麦・大豆)、白ワイン		
		トマトオムレツ	トマトオムレツ(卵・小麦・大豆・鶏・豚・ゼラチン)					
		ひじきサラダ	とりささみチャンク(鶏)、ひじき		キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)		
		進級お祝いデザート(小学校のみ)		いちごクレープ(小麦・卵・乳・ゼラチン)				
		くだもの(中学校のみ)			みかん(予定)			
一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 894 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 39.1 g	炭水化物 113 g				
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 793 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 27.6 g	炭水化物 112.5 g				
幼稚園・小学校・中3欠食	22日 (木)	牛乳	牛乳					
		スパゲティミートソース	牛肉、大豆、豚レバー、豚肉	スパゲティ(小麦)、大豆油	セロリ、たまねぎ、トマト缶、にんじん、ピーマン、マッシュルーム	ウスターソース、おろしにんにく、こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレー、ぬちまーす、赤ワイン		
		きびなごフライ	きびなごフライ(小麦)	大豆油			揚げ油③ 廃油	
		玄米サラダ	チリメン(えび・かに)、無添加ハム(豚・大豆・鶏)	ごま、こめ油、玄米、アーモンド、三温糖	キャベツ、きゅうり、コーン缶	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)		
		進級お祝いデザート		いちごクレープ(小麦・卵・乳・ゼラチン)				
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 897 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 43.3 g	炭水化物 94.9 g				