

# 3月給食だより

うるま市立勝連学校給食センター

TEL:978-2103 FAX:978-2105

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。

あなたの食生活は!?

## 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守れていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いなく何でも食べていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p>

<p>「はい」が7~9個</p>  <p><b>すばらしい!</b> 新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。</p>	<p>「はい」が4~6個</p>  <p><b>あと一歩!</b> できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。</p>	<p>「はい」が1~3個</p>  <p><b>がんばって!</b> まずはできそうなことから、がんばってみましょう。</p>	<p>「はい」が0個</p>  <p><b>残念...</b> 自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。</p>
--	--	---	---

### 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ため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 同一の油を使っています。

★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、「榊ぬちまーす」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 基準値	エネルギー	650 Kal	たんぱく質	26.8 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 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
<b>1日</b> <b>(金)</b>	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		精白米、無圧パン麦			
	豚キムチみそ汁	豚肉、油揚げ(大豆)、 絹ごし豆腐(大豆)、 赤みそ(大豆)、 白みそ(大豆)	じゃがいも	白菜、人参、白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・ さば)	花かつお	
	千草焼き	千草焼(小麦・卵・乳・ 大豆・鶏)				
	ツナサラダ	ツナ	白ごま、ねりごま、 ごま油(ごま・大豆)	きゅうり、小松菜、人参	醤油(小麦・大豆)、 りんご酢(りんご)、 ぬちまーす	
	くだもの			オレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 624 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 18.3 g	炭水化物 86.6 g	
<b>4日</b> <b>(月)</b>	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		精白米、無圧パン麦			
	もずくスープ	もずく(えび・かに)	春雨	たけのこ、ねぎ	醤油(小麦・大豆)、 ぬちまーす、花かつお	
	まぐろの生姜焼き	まぐろ	三温糖	生姜	醤油(小麦・大豆)、 みりん、料理酒	
	ふーイリチー	卵、ツナ	湿麩(小麦)、こめ油	人参、きゃべつ、にら、 玉葱	ぬちまーす、こしょう、 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 587 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 12.0 g	炭水化物 83.0 g	
<b>5日</b> <b>(火)</b>	牛乳	牛乳				
	中華風炊き込みごはん	鶏肉	精白米、無圧パン麦、 こめ油	マッシュルーム、 たけのこ、人参、椎茸、 きくらげ、あお豆 (大豆)、にんにく	醤油(小麦・大豆)、 料理酒、ぬちまーす、 花かつお	
	揚げ豆腐のチリソースかけ	豆腐(大豆)	小麦粉、でん粉、 サラダ油(大豆)、 三温糖	玉葱	ケチャップ、 チリソース、豆板醤、 料理酒	①大豆
	きゃべつの中華みそ炒め	豚ひき肉、 赤みそ(大豆)	三温糖、こめ油、ごま油 (ごま・大豆)	きゃべつ、玉葱、人参、 チンゲン菜	料理酒、ぬちまーす	
	くだもの			オレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 652 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 23.0 g	炭水化物 84.5 g	
<b>6日</b> <b>(水)</b>	牛乳	牛乳				
	もちきびごはん		精白米、もちきび			
	さつま汁	鶏肉、赤みそ(大豆)、 白みそ(大豆)	さつまいも	大根、人参、ごぼう、 ねぎ	花かつお	
	さんまの梅煮	さんま、昆布	三温糖	生姜、ねり梅	醤油(小麦・大豆)、 みりん、りんご酢 (りんご)、料理酒	
	白菜のごまあえ	しらすぼし(えび・ かに)	三温糖、白ごま、 すりごま	白菜、きゅうり、人参	醤油(小麦・大豆)、 りんご酢(りんご)、 ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 682 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 21.6 g	炭水化物 87.1 g	
<b>7日</b> <b>(木)</b>	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)			
	ポークビーンズ	ポークビーンズ(小麦・ 大豆・豚)、金時豆、 豚肉、白花豆&白いんげ ん豆ペースト	じゃがいも、小麦粉、 マーガリン(乳・大豆・ 豚)、三温糖、こめ油	玉葱、人参、セロリ、 パセリ、にんにく	ケチャップ、デミグラス ソース(小麦・鶏)、 トマトピューレー、 ポークフィヨン(鶏・ 豚)ぬちまーす、 こしょう	
	彩りナッツサラダ		アーモンド、三温糖、 オリーブ油	人参、きゃべつ、 ブロッコリー、コーン、 レモン果汁	粒マスタード、 醤油(小麦・大豆)、 特濃酢(小麦)、 ぬちまーす、こしょう	
	くだもの			グレープフルーツ (予定)		
一食当たりの栄養価	I栄養 - 677 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 22.5 g	炭水化物 91.4 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
8日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		精白米、無圧パン麦			
	牛肉と豆腐のうま煮	牛肉、豆腐(大豆)	春雨、こめ油	人参、小松菜、椎茸、白菜、長ねぎ、きくらげ、にんにく	醤油(小麦・大豆)、料理酒、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	鉄分たっぷりあえ	ひじき、ツナ、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	三温糖、すりごま	はんだま、人参、もやし、きゅうり、コーン、シークワサー果汁	りんご酢(りんご)、醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	鮭のぬちまーすふりかけ	鮭、糸けすり	三温糖、こめ油		ぬちまーす、薄口しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 611 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 16.3 g	炭水化物 84.0 g	
11日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		精白米、無圧パン麦			
	具だくさん汁	油揚げ(大豆)		人参、大根、きゃべつ、しめじ、ごぼう、たけのこ	薄口しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、ぬちまーす、花かつお	
	鶏肉のごまヨーグルト焼き	鶏肉、ヨーグルト(乳)	ねりごま、はちみつ	レモン果汁	醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	じゃがいもの煮物		じゃがいも、三温糖、こめ油	玉葱、人参、糸こんにゃく、いんげん、長ねぎ、小松菜	醤油(小麦・大豆)、料理酒、みりん、花かつお	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 613 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 16.0 g	炭水化物 87.2 g	
12日 (火)	牛乳	牛乳				
	カレーピラフ	鶏肉	精白米、おし麦、こめ油	玉葱、人参、マッシュルーム、コーン、グリーンピース	カレー粉、ぬちまーす、こしょう	
	魚のシークワサーソースかけ	ホキ、アーサ(えび・かに)	小麦粉、でん粉、サラダ油(大豆)、三温糖	赤パプリカ、黄パプリカ、玉葱、シークワサー果汁	りんご酢(りんご)、ぬちまーす、醤油(小麦・大豆)、みりん	②小麦・大豆
	ブロッコリーのガーリックソテー	無塩せきベーコン(豚)	こめ油	ブロッコリー、人参、きゃべつ、にんにく	薄口しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう	
	くだもの			ニューサマーオレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 604 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 17.8 g	炭水化物 84.3 g	
13日 (水)	牛乳	牛乳				
	もちきびごはん		精白米、もちきび			
	マーボー豆腐	豆腐(大豆)、牛ひき肉、豚ひき肉、赤だし(大豆・さば・鶏)	ごま油(ごま・大豆)、でん粉、こめ油	人参、玉葱、にら、たけのこ、きくらげ、椎茸、にんにく、生姜	テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)、ケチャップ、豆板醤、ぬちまーす	
	ごまじゃこサラダ	しらすぼし(えび・かに)	白ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	きゃべつ、人参、きゅうり、もやし	りんご酢(りんご)、醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	くだもの			オレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 654 kcal	たんぱく質 27.0 g	脂質 21.8 g	炭水化物 86.1 g	
14日 (木)	牛乳	牛乳				
	あみ胚芽パン		あみ胚芽パン(小麦・乳・大豆)			
	白花豆スープ	無塩せきベーコン(豚)、白花豆&白いんげん豆ペースト、脱脂粉乳	じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆・豚)、こめ油	人参、玉葱、セロリ、パセリ、マッシュルーム、コーン	チキンブイヨン(鶏)、ぬちまーす、こしょう	
	Caたっぷりオムレツ	Caたっぷりオムレツほつれんそう(卵・小麦・大豆・鶏・豚・セラチン)				
	きんぴらサラダ		アーモンド、白ごま、三温糖	ごぼう、きゅうり、あお豆(大豆)、人参	醤油(小麦・大豆)、みりん、花かつお、りんご酢(りんご)、ぬちまーす、こしょう	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 689 kcal	たんぱく質 25.0 g	脂質 28.9 g	炭水化物 80.2 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
15日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		精白米、無圧パン麦			
	うるまのまーさん汁	豚肉、赤みそ(大豆)、 白みそ(大豆)、		大根、人参、小松菜、 きゃべつ	花かつお	
	さばのぬちまーす焼き	さば			ぬちまーす	
	マーミナーチャンプルー	豆腐(大豆)、ツナ	こめ油	もやし、人参、からし菜	醤油(小麦・大豆)、 ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	1杯 <sup>※</sup> - 617 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 19.4 g	炭水化物 75.2 g	
18日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		精白米、無圧パン麦			
	白菜のみそ汁	油揚げ(大豆)、 赤みそ(大豆)、 白みそ(大豆)		白菜、しめじ、人参	花かつお	
	きびなごの青のり揚げ	きびなご、青のり	小麦粉、でん粉、 サラダ油(大豆)		ぬちまーす、こしょう	③小麦・ 大豆
	芋煮		里芋、じゃがいも、 さつまいも、三温糖、 こめ油	人参、くわい水煮、 いんげん	醤油(小麦・大豆)、 みりん、ぬちまーす、 花かつお	
	くだもの			清見オレンジ(予定)		
一食当たりの栄養価	1杯 <sup>※</sup> - 625 kcal	たんぱく質 25.0 g	脂質 14.5 g	炭水化物 95.9 g		
19日 (火)	牛乳	牛乳				
	スパゲティナポリタン	鶏肉、無塩せきベーコン (豚)、パルメザン チーズ(乳)	スパゲティ(小麦)、 三温糖、マーガリン (乳・大豆・豚)、 こめ油	人参、玉葱、ピーマン、 マッシュルーム、	ダイストマト缶、 トマトピューレー、 ケチャップ、 ウスターソース (りんご・大豆)、 白ワイン、ぬちまーす、 こしょう	
	鮭のバジル焼き	鮭	オリーブ油	バジル、にんにく、 レモン果汁	白ワイン、ぬちまーす	
	大根サラダ		三温糖、オリーブ油、 白ごま	大根、きゅうり、 赤パプリカ、パイン缶	りんご酢(りんご)、 ぬちまーす、こしょう	
	お米のガトーショコラ		お米のガトーショコラ (大豆)			
一食当たりの栄養価	1杯 <sup>※</sup> - 586 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 21.4 g	炭水化物 69.1 g		

**お楽しみ給食会**

6年生には、お別れ給食会として  
オードブル給食を予定しています。

\*勝連小6年 5日火曜日  
\*南原・平敷屋小6年 12日火曜日

お楽しみにしてね(≧▽≦)♪♪

**安心安全な食を**

- 選ぶために・・・
- みなさんは食品を購入する時に、食品表示をしっかりと見たことがありますか？
  - 表示には、原材料や栄養成分のほか、どこでつくられたものかなどが書かれています。また、野菜などの生鮮食品は自分たちの地域でつくられたもの(地場産物)を中心に選ぶと、つくった人も身近なので安心して食べることができます。



食事日記をつけよう!!

みなさんは、毎日自分がどんなものを食べたか覚えていますか？ まただれと一緒に食べたか、どんな気持ちだったかなども、記録してみると、いろいろなことがわかります。食べることは、みなさんの体と心をつくりまします。これから先、食べることに對してもっと興味を持つためにも、食事日記をつけてみましょう。



暖かな春の風が、皆さんの巣立ちを後押ししてくれているようですね。6年生の皆さん、勝連給食センターの給食はいかがでしたか？ 給食のなにか一品が思い出の味として心に残っていると嬉しいです。「食」は沢山の人の働きによって支えられています。また、食べることは、生きることにつながります。これから、心も身体も更に成長していく時期です。自分自身の心と身体を健康を考えて、食べる事ができるようになりましょう。「人」に「良」と書いて「食」です。食べ方、食べ物を大切にして、元気で夢に向かって進んでいって下さい。ご卒業おめでとうございます。