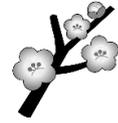


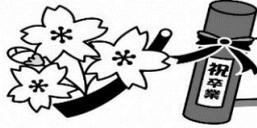
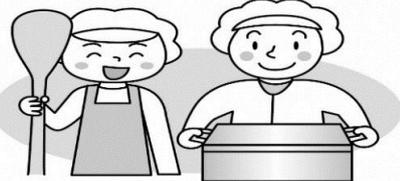


3月給食たより



木の芽や花のつぼみがふくらみ、目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。

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てほしいと願っています。

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潮汁、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。



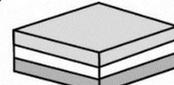
ちらしずし



ハマグリの潮汁



ひなあられ



ひしもち



白酒

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ふことがあります。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。



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	820 Kcal	たんぱく質	30.0 g	脂質	25.0 g	炭水化物
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------

行事 欠食 等	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
受験生☆応援献立	1日 (木)	牛乳	牛乳			
		(受験に勝つ!) カツカレー	豚ひき肉 豚レバー 白花豆ペースト 脱脂粉乳 とんかつ (豚・大豆・小麦)	米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン (乳・豚・大豆) 米油 大豆油	玉ねぎ 人参 ビーマン セロリ かぼちゃ	おろしにんにく カレー粉 カレールウ (小麦・大豆・ 鶏・牛) りんごピューレ ウスターソース (大豆・りんご) ポークフィヨン (豚) ぬちまーす
		紅白なます		グラニュー糖	大根 にんじん	特濃酢 (小麦) ぬちまーす
		いーよかん♥ (いよかん)			いよかん	
		一食当たりの栄養価	1礼㊦ - 818 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 23.3 g	炭水化物 123.7 g
第二中3年卒業ハイキング	2日 (金) ひなまつり献立	牛乳	牛乳			
		そぼろちらし寿司	鶏ひき肉 錦糸たまご	米 三温糖 米油 桜でんぶ	玉ねぎ 人参 きゅうり 干しいたけ べったら漬	特濃酢 (小麦) ぬちまーす 濃口しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん ゆずの華
		赤だし	絹ごし豆腐 (大豆) わかめ あさり 赤だし (大豆・さば・鶏)	じゃが芋	長ねぎ	料理酒 花かつお 煮干だし (さば)
		いわしの甘露煮		いわしの甘露煮 (小麦・大豆)		
		大根サラダ	ツナフレーク	白すりごま 三温糖	大根 小松菜 人参 コーン	和風ドレッシング (小麦・大豆・りんご) ぬちまーす
		ひなあられ		ひなあられ (大豆)		
一食当たりの栄養価	1礼㊦ - 737 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 18.7 g	炭水化物 105.4 g		
	5日 (月)	牛乳	牛乳			
		中身そば	豚中身 豚肉	沖縄そば (小麦)	青ねぎ 生姜 こんにゃく 干しいたけ	料理酒 ぬちまーす 濃口しょうゆ (小麦・大豆) 花かつお ポークフィヨン (豚)
		魚天ぷら	ホキ たまご	小麦粉 大豆油		ぬちまーす こしょう
		もやしとニラ炒め	豚肉 チキアギ (大豆) 厚揚げ (大豆)	米油	もやし 人参 にら	濃口しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう
		一食当たりの栄養価	1礼㊦ - 677 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 23.9 g	炭水化物 76 g
3年生欠食	6日 (火)	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 無圧ペン麦		
		白菜のスープ	鶏肉 錦糸たまご ベーコン (豚・大豆)	ごま油	白菜 人参 玉ねぎ パクチョイ 干しいたけ	濃口しょうゆ (小麦・大豆) 花かつお チキンフィヨン (鶏) ぬちまーす こしょう
		チンジャオロースー	牛肉	三温糖 米油 ごま油 かたくり粉	ビーマン 赤ビーマン 玉ねぎ 人参 たけのこ	濃口しょうゆ (小麦・大豆) おろし生姜 おろしにんにく 料理酒 オイスターソース ぬちまーす
		ショーロンポー	ショーロンポー (小麦・ごま・大豆・豚)			
		くだもの			ネーブル (予定)	
一食当たりの栄養価	1礼㊦ - 735 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 18 g	炭水化物 111.9 g		
3年生欠食	7日 (水)	牛乳	牛乳			
		玄米ごはん		米 もちっと玄米		
		煮つけ	鶏肉 がんも (大豆) 結び昆布 厚揚げ (大豆)	三温糖 米油	人参 ごぼう 大根 こんにゃく いんげん	濃口しょうゆ (小麦・大豆) 料理酒 本みりん 花かつお ぬちまーす
		ちくわの曙焼き	ちくわ (大豆) 青のり粉 白みそ (大豆)	マヨネーズ (たまご・りんご)	裏ごしにんじん	
		ごまじゃこ和え	しらす (えび・カニ) 糸けすり	白ごま ごま油 三温糖	キャベツ 人参 きゅうり	濃口しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢 (小麦)
		一食当たりの栄養価	1礼㊦ - 718 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 21.3 g	炭水化物 100.9 g

行事 欠食 等	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
	8日 (木)	牛乳	牛乳			
		食パン		食パン (小麦・乳・大豆)		
		グリーンスープ	鶏肉 白花豆ペースト 生クリーム(乳)	じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン (乳・豚・大豆)	人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム 裏ごしグリーンピース	ぬちまーす こしょう うすくち醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)
		スクランブルエッグ	ウィンナー(豚・大豆) たまご チーズ(乳)	オリーブ油	にんじん パセリ コーン	ミツカン酢(小麦) こしょう ぬちまーす
		パパイヤサラダ		白ごま 三温糖	パパイヤ きゅうり 人参 パイン缶	シーザードレッシング (たまご・乳・大豆・りんご) イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・豚・ りんご) 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	1人分 - 806 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 31.5 g	炭水化物 95.5 g
	9日 (金)	牛乳	牛乳			
		大豆入り炊き込みごはん	豚肉 ゆで大豆 ちきあぎ(大豆) 油揚げ(大豆)	米 押麦 米油	人参 青ねぎ ごぼう 干しいいたけ	濃口しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(豚)
		芋の子汁	白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	じゃが芋 さつま芋 里芋	人参 大根 小松菜 こんにゃく	花かつお
		魚のホイル蒸し	ホキ		しめじ えのき 青ねぎ	ぬちまーす こしょう 料理酒 おろしにんにく 濃口しょうゆ(小麦・大豆)
		ミニトマト			ミニトマト	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 693 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 17.6 g	炭水化物 98.2 g
	13日 (火)	牛乳	牛乳			
		もちぎびごはん		米 もちぎび		
		ごま肉じゃが	豚肉 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	じゃが芋 三温糖 米油 白すりごま	人参 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく 干しいいたけ	濃口しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお
		鱈の生姜焼き	さわら	三温糖 はちみつ		ぬちまーす おろし生姜 濃口しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん
		大根ウッチン漬け		三温糖	大根	ぬちまーす 特濃酢(小麦) うっちゃん粉
		一食当たりの栄養価	1人分 - 765 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 17.9 g	炭水化物 114.2 g
	14日 (水)	牛乳	牛乳			
		コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)		
		アスパラのクリーム煮	鶏肉 白花豆ペースト ベーコン(豚・大豆) 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン (乳・豚・大豆)	人参 玉ねぎ セロリ アスパラガス 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	たまご チーズ(乳) ベーコン(豚・大豆)	じゃが芋 バター(乳)	人参 玉ねぎ 小松菜 トマト	ぬちまーす こしょう
		キャベツのサラダ	ツナフレーク	三温糖	キャベツ 人参 もやし コーン	ミツカン酢(小麦) ぬちまーす 和風ドレッシング (小麦・大豆・りんご)
		ヨーグルト	元気ヨーグルト(乳・ゼラチン)			
一食当たりの栄養価	1人分 - 744 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 25.8 g	炭水化物 92.5 g		
	15日 (木)	牛乳	牛乳			
		もずく丼	もずく(えび・かに) 豚ひき肉 牛ひき肉 錦糸たまご	米 無圧パン麦 三温糖 米油 かたくり粉	玉ねぎ 人参 小松菜	おろしにんにく 本みりん 濃口しょうゆ(小麦・大豆) トウバンジャン ぬちまーす こしょう 花かつお
		うるまのまーさん汁	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		うるま市産野菜	濃口しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお
		菜の花の和え物	ツナフレーク	三温糖 白ごま	菜の花 人参 もやし	濃口しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす 青じそドレッシング (小麦・大豆・鶏・豚・ りんご・ゼラチン)
		くだもの			ネーブル(予定)	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 685 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 15.6 g	炭水化物 108.2 g

行事 欠食 等	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
	16日 (金)	牛乳	牛乳			
		中華おこわ	豚肉 エビ あさり	米 もち米 米油 ごま油	人参 グリンピース ゆでたけのこ 干しいたけ	料理酒 ポークフィヨン(豚) 本みりん ぬちまーす 濃口しょうゆ(小麦・大豆) こしょう 花かつお 木戸中華 (小麦・乳・大豆・鶏・牛・豚)
		トマトの中華スープ	鶏肉 たまご ベーコン(豚・大豆) 絹ごし豆腐(大豆)	ごま油	トマト 人参 玉ねぎ 小松菜 えのき	花かつお チキンフィヨン(鶏) うすくち醤油(小麦・大豆) 濃口しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす
		さばのチョリム	さば	三温糖 ごま油		濃口しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん おろしにんにく コチジャン(大豆)
		くだもの			いちご(予定)	
		一食当たりの栄養価	1食当たり - 794 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 30.4 g	炭水化物 87.7 g
ぬちぐすい 献立	19日 (月)	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 無圧ペン麦		
		アーサ汁	アーサ(エビ・かに) 絹ごし豆腐(大豆)		青ねぎ 生姜	花かつお 本みりん 濃口しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす うすくち醤油(小麦・大豆)
		ふーいりちー	たまご 豚肉 ポーク(豚・大豆)	湿っび(小麦) 米油	キャベツ 人参 なら 玉ねぎ もやし	ぬちまーす こしょう 濃口しょうゆ(小麦・大豆)
		きびなごのパン南蛮漬け	きびなご	小麦粉 かたくり粉 大豆油 三温糖	パン 玉ねぎ 人参 長ねぎ	ぬちまーす こしょう うすくち醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)
		アンドンスー	ツナフレーク 糸けすり 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	三温糖 白ごま 米油	生姜	本みりん
一食当たりの栄養価	1食当たり - 820 kcal	たんぱく質 38.3 g	脂質 22.3 g	炭水化物 116 g		
	20日 (火)	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 無圧ペン麦		
		麻婆豆腐	豆腐(大豆) 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 赤みそ(大豆) 赤だし (大豆・さば・鶏)	三温糖 かたくり粉 米油 ごま油	人参 玉ねぎ ニラ 生姜 干しいたけ	料理酒 おろしにんにく オイスターソース ケチャップ 濃口しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 チキンフィヨン(鶏)
		いかのごまだれ焼き	いか	ごま油 白すりごま		ぬちまーす こしょう 料理酒 おろしにんにく おろし生姜
		杏仁フルーツ		杏仁豆腐(乳・大豆)	みかん缶 パイン缶 もも缶	アーモンドエッセンス
		一食当たりの栄養価	1食当たり - 856 kcal	たんぱく質 37.5 g	脂質 26.7 g	炭水化物 110.9 g
3学期 給食終了	22日 (木)	牛乳	牛乳			
		スパゲティナポリタン	ウィンナー(豚・大豆) ベーコン(豚・大豆) 牛乳	スパゲティ(小麦) 三温糖 米油	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	ケチャップ おろしにんにく ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす こしょう
		ゆでとうもろこし			とうもろこし	
		ささみとナッツのサラダ	鶏ささみチャンク	細切りアーモンド 三温糖	きゅうり キャベツ 人参	カレー粉 ぬちまーす コールスロートレッシング (たまご・大豆)
		手作りスコーン(作り)	たまご ヨーグルト(乳) 生クリーム(乳)	小麦粉 バター(乳) 三温糖 チョコチップ(大豆)		ベーキングパウダー
一食当たりの栄養価	1食当たり - 788 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 29.5 g	炭水化物 103.2 g		

