

# 平成31年 3月✿予定献立表✿

うるま市立与那城学校給食センター

TEL 978-3528

FAX 978-3529



日差しが暖かく感じられる季節になりました。卒業や進級もうすぐです。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ふりかえり、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう☆ミ



## 卒業おめでとうございます

食事は私たちのからだをつくるもとになり、元気にすごすための基本です。勉強やスポーツで自分の目標を達成するためには、もちろん日々の努力が大切ですが、そのためのパワーの源になるのが毎日の規則正しいバランスのとれた食事です。「食べたもので体がつくられていく」ことを意識してこれからも食べることを大切にしてくださいね♡

### 3/3

## ひな祭り

3月3日は、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をする日です。行事食には、旬の食材を使ったちらし寿司やはまぐりの潮汁、ひしもち、ひなあられなどがあります！給食でも、ひな祭りにちなんだメニューが登場しますよ♪

## 春休みも 毎日朝食をとろう

朝ごはんは脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も早起きをして、毎日必ず朝ごはんをとるようにしましょう。

### 体重は増えていくよ

8歳

127cm  
26kg

→

11歳

143cm  
36kg

### 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体が作られるので、体重は増えていきます。体重が増えると、「太った」という人がいますが、「太る」とは、余分な脂肪がつくことを言います。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

## 本当にダイエットが必要かな？

みなさんは、ダイエットをしたことがありますか？中にはダイエットの必要がないのにしている人もいるのではないのでしょうか。不必要なダイエットは将来の健康にも悪い影響を及ぼす可能性があります。自分は本当にダイエットが必要なのかをしっかりと考えてみましょう。

# 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。

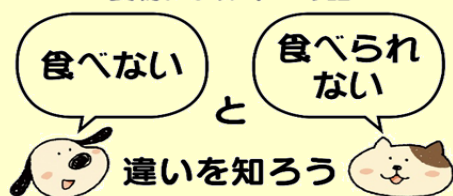
1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	26.8 g	脂質	18.1 g	炭水化物	93.6 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	34.2 g	脂質	23.1 g	炭水化物	121.4 g

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	
ひな祭り献立 <b>(金)</b>	牛乳	牛乳					
	ちらし寿司	錦糸卵	三温糖 白ごま 米	かんぴょう さやいんげん べつたら漬 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)		
	魚の胡麻醤油かけ	さば	こめ油 でん粉 三温糖 白ごま		みりん 酒 醤油 (大豆・小麦)		
	あさりの味噌汁	あさり 絹ごし豆腐 (大豆)		えのき 大根 長ねぎ	かつお節 赤みそ (大豆) 麦みそ (大豆)		
	ひなあられ	ひなあられ (大豆・小麦)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 646 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 19.8 g	炭水化物 82.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 801 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 23.5 g	炭水化物 103.8 g		
リクエスト給食 <b>(月)</b>	牛乳	牛乳					
	揚げパン (ココア)	きな粉 (大豆) 脱脂粉乳	アーモンド コッパバン (乳・小麦・大豆) 黒糖 三温糖 大豆油	ココア		揚げ油① ・大豆	
	☆揚げパン (きな粉) 【小6・中3のみ】	きな粉 (大豆) 脱脂粉乳	アーモンド コッパバン (乳・小麦・大豆) 黒糖 三温糖 大豆油				
	ふわふわスープ	ベーコン (豚肉) 卵		コーン チンゲン菜 玉葱 人参	チキンブイヨン (鶏肉) ぬちまーす 酒 薄口醤油 (大豆・小麦)		
	カレードレッシングサラダ	ツナ	アーモンド オリーブ油 三温糖	アスパラ キャベツ コーン 赤ピーマン	カレー粉 ぬちまーす 酢 (小麦) 薄口醤油 (大豆・小麦)		
	いよかん (予定)			いよかん♡ (予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 609 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 23.7 g	炭水化物 75.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 715 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 28.1 g	炭水化物 87.9 g			
<b>(火)</b>	牛乳	牛乳					
	もずく丼	・ごはん	米				
		・もずく丼の具	もずく (エビ・カニ) 豚ひき肉	こめ油 でん粉 三温糖	あお豆 コーン にんにく ねぎ 玉葱 小松菜 人参	かつお節 ぬちまーす 豆板醤 ポークブイヨン (豚肉) みりん 醤油 (大豆・小麦)	
	けんちん汁	沖縄豆腐 (大豆) 昆布 油揚げ (大豆)	こめ油 里芋	ごぼう こんにゃく 人参 長ねぎ	かつお節 ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)		
	梅肉和え	糸けずり	三温糖	きゅうり 人参 大根 白菜 梅肉 (りんご・大豆)	醤油 (大豆・小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 544 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 15.7 g	炭水化物 75.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 701 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 17.6 g	炭水化物 105.6 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	
彩中3欠食 	6 (水)	牛乳	牛乳					
		チャーハン	豚肉	ごま油 こめ油 麦 米	大根の葉 玉葱 人参	こしょう チキンブイヨン (鶏肉) ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)	揚げ油② ・大豆 ・乳 ・小麦	
		きびなごのチリソースかけ	きびなご	でん粉 三温糖 大豆油	にんにく 生姜 長ねぎ	ケチャップ こしょう ぬちまーす みりん チリソース (大豆・りんご) 醤油 (大豆・小麦)		
		中華スープ	つくね (小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	ごま油 でん粉	きくらげ コーン 人参 長ねぎ 椎茸 白菜	かつお節 こしょう ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) 醤油 (大豆・小麦) 薄口醤油 (大豆・小麦)		
		デコボン (予定)				デコボン (予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 604 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 18.7 g	炭水化物 79.1 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 748 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 22 g	炭水化物 98.7 g				
彩中3欠食 	7 (木)	牛乳	牛乳					
		ごはん		米				
		ハヤシライス	牛肉	こめ油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆・豚肉)	セロリー にんにく マッシュルーム 玉葱 人参	デミグラスソース (小麦・鶏肉) トマトピューレ ぬちまーす ハヤシルウ (小麦・大豆・牛肉) ポークブイヨン (豚肉)		
		青豆サラダ	ツナ	オリーブ油 三温糖	あお豆 キャベツ きゅうり コーン	酢 (小麦) 薄口醤油 (大豆・小麦)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 586 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 18.4 g	炭水化物 81.2 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 762 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 23.1 g	炭水化物 108.4 g			
彩中3ラスト給食	8 (金)	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		麦 米				
		豆腐と豚肉のうま煮	なると 沖縄豆腐 (大豆) 豚肉	こめ油 でん粉	えのき きくらげ にんにく 小松菜 人参 椎茸 白菜	オイスターソース ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) 醤油 (大豆・小麦)		
		ビーフン和え	無添加ハム (豚肉・大豆・鶏肉)	ごま油 すりごま ビーフン 三温糖	きゅうり コーン もやし 人参	こしょう ぬちまーす 酢 (小麦) マヨネーズ (卵・大豆・りんご) 薄口醤油 (大豆・小麦)		
		☆ブラウニー 【小6・中3のみ】	卵 生クリーム (乳)	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 こめ油 粉砂糖 バター (乳) チョコチップ (大豆・乳)	ココア			
	ニューサマー (予定)				ニューサマー (予定)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 633 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 19.2 g	炭水化物 87 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 793 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 24.1 g	炭水化物 110.3 g				
彩橋欠食	11 (月)	牛乳	牛乳					
		わかめごはん	炊き込みわかめ	米				
		五目厚焼き玉子	五目厚焼き玉子 (卵・小麦・鶏肉・大豆・りんご)					
		野菜と豆のとりみ煮	厚揚げ (大豆) 大豆 豚肉	こめ油 でん粉 三温糖	キャベツ もやし 絹さや 人参	かつお節 ぬちまーす みりん 酒 醤油 (大豆・小麦)		
		和え物 (チーズ入り)	チーズ (乳) ツナ	オリーブ油 三温糖	キャベツ きゅうり コーン 人参 赤ピーマン	ぬちまーす 酢 (小麦) 薄口醤油 (大豆・小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 581 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 20.1 g	炭水化物 70.1 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 788 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 24.5 g	炭水化物 101.6 g				
彩橋欠食	12 (火)	牛乳	牛乳					
		シナモントースト		アーモンド マーガリン (乳・大豆・豚肉) 三温糖 食パン (小麦・乳・大豆)		シナモンパウダー		
		ほうれん草ソテー	豚肉	こめ油	コーン ほうれん草 玉葱 小松菜 人参	こしょう ぬちまーす 薄口醤油 (大豆・小麦)		
		ポトフ	鶏肉	じゃがいも	いんげん キャベツ 玉葱 にんにく 人参 大根	こしょう ぬちまーす 白ワイン ポークブイヨン (豚肉) ローリエ 醤油 (大豆・小麦)		
		バナナ (予定)				バナナ (予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 602 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 22.6 g	炭水化物 76.1 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 831 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 38 g	炭水化物 91.8 g				
彩中3欠食	13 (水)	牛乳	牛乳					
		ごはん		米				
		麻婆豆腐	沖縄豆腐 (大豆) 豚ひき肉	ごま油 こめ油 でん粉	きくらげ にら にんにく 玉葱 人参 生姜 竹の子	ぬちまーす ポークブイヨン (豚肉) 赤だし (大豆・さば・鶏肉) 甜麺醤 (大豆・小麦) 豆板醤	揚げ油① ・大豆	
		ジャンボぎょうざ	ジャンボ餃子 (卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉)					
		パンウースー	錦糸卵 無添加ハム (豚肉・大豆・鶏肉)	ごま ごま油 はるさめ 三温糖	きゅうり もやし 小松菜	醤油 (大豆・小麦) 酢 (小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 665 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 26 g	炭水化物 78.7 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 806 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 30.4 g	炭水化物 97.8 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
彩中3欠食  <b>(木)</b>	牛乳	牛乳				
	チキンピラフ	鶏肉	こめ油 麦 米	にんにく ピーマン 玉葱 人参 生姜 赤ピーマン	ウスターソース こしょう チキンフイヨン(鶏肉) 赤ワイン ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)	
	魚の人参ソース焼き	ホキ		玉葱 人参	ぬちまーす マヨネーズ (卵・大豆・りんご) 白みそ(大豆)	
	ビーンズスープ	ベーコン(豚肉) ミックスビーンズ	こめ油 じゃがいも 三温糖	セロリ トマト 玉葱 人参	こしょう チキンフイヨン(鶏肉) トマトピューレ ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 630 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 21.5 g	炭水化物 80.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 825 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 30.2 g	炭水化物 103.3 g	
与幼欠食  <b>(金)</b>	牛乳	牛乳				
	スタミナ	ごはん 納豆和え	米			
	さんまの梅煮	鶏ひき肉 納豆(大豆)	ごま油 三温糖	にんにく ねぎ 生姜	酒 醤油(大豆・小麦)	
	餅入り貝沢山汁	かまぼこ 鶏肉 油揚げ(大豆)	三温糖 白玉餅 だんご	しめじ 小松菜 人参 大根	かつお節 ぬちまーす みりん 酒 醤油(大豆・小麦)	
	さんまの梅煮	さんまの梅煮(大豆・小麦)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 696 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 25.7 g	炭水化物 78.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 827 kcal	たんぱく質 37.6 g	脂質 28.5 g	炭水化物 99.8 g	
彩小6・中3欠食  <b>(月)</b>	牛乳	牛乳				
	フーチパーシューシー	ちきあげ(大豆) 豚肉	こめ油 麦 米	よもぎ 玉葱 人参 椎茸	かつお節 ぬちまーす 酒 醤油(大豆・小麦)	
	さばのカレー粉焼き	さば			カレー粉 こしょう ぬちまーす	
	野菜たっぷり味噌汁	沖縄豆腐(大豆)	じゃがいも	人参 大根 白菜	かつお節 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	
	オレンジ(予定)			オレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 587 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 18.4 g	炭水化物 75.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 695 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 21.2 g	炭水化物 91.3 g		
与小ラスト給食  <b>(火)</b>	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	キムチ肉じゃが	豚肉	こめ油 じゃがいも 三温糖 糸こんにゃく	玉葱 絹さや 人参 生姜 長ねぎ	かつお節 キムチ味(りんご・大豆 ・エビ) ぬちまーす みりん 酒 薄口醤油(大豆・小麦)	揚げ油② ・大豆 ・卵 ・乳 ・小麦 ・鶏肉 ・豚肉
	いかの照り焼き	いか	でん粉 はちみつ 三温糖		みりん 七味唐辛子 酒 醤油(大豆・小麦)	
	野菜チップス		さつまいも でん粉 三温糖 大豆油	ごぼう 人参	ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 586 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 12.4 g	炭水化物 88.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 722 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 13.9 g	炭水化物 114.5 g		
与小欠食  <b>(水)</b>	牛乳	牛乳				
	塩(ぬちまーす)ラーメン	豚肉	ラーメン(小麦・大豆)	きくらげ コーン にんにく もやし	かつお節 チキンフイヨン(鶏肉) ぬちまーす 中華調味料(小麦・乳 ・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉) 薄口醤油(大豆・小麦)	
	手作り肉団子の もち米蒸し	鶏ひき肉 豚ひき肉 卵	でん粉 もち米	にら にんにく 玉葱 人参 生姜 椎茸	こしょう ぬちまーす 酒 醤油(大豆・小麦)	
	キャベツ炒め	ツナ 厚揚げ(大豆) 豚肉	こめ油	キャベツ もやし 小松菜 人参	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)	
	りんご(予定)			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 657 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 19.5 g	炭水化物 85.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 794 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 23 g	炭水化物 105.4 g		

### 食物アレルギーの話



食物アレルギーは好き嫌いとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体に様々な症状がでます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてくださいね。

春休みは  
家の仕事を  
積極的に！



家の仕事はたくさんあります！春休みを利用して家の仕事をしてみませんか？きっと将来役立つこと間違いなし♪配膳や食器の片づけ、ゴミ出しなど、自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょ