



3月 給食たより



毎月19日は
食育の日!

19日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう!

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。



給食から、どんなことを学びましたか?

日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



日ごろの食生活を振り返ろう!

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでしていますか?

1 (金)

ひな あられ

もずくの 酢の物

菜の花と しらすの 卵焼き

煮こみうどん

ひな祭りにちなんで

4 (月)

献立名

パパイアの シークワーサーサラダ

★きなこ あげパン

牛乳

ポトフ

リクエスト屋部小6-2

5 (火) 欠食: 屋部幼

献立名

春雨サラダ

焼き目ギョーザ

牛乳

麦ごはん

マーボー大根

6 (水)

献立名

ひじきと ひよこ豆のサラダ

スイーツポテト

牛乳

トマトリゾット

7 (木)

献立名

鯖の生姜焼き

くだもの からし菜と 麩の炒め物

牛乳

麦ごはん

チムシンジ

郷土料理

8 (金)

献立名

青菜のごまあえ

すり身と芋の天ぷら

牛乳

沖縄風焼きそば

11 (月) 欠食: あけみお

献立名

コールスローサラダ

★タコライス (ミート・チーズ)

牛乳

アーサの 麦ごはん

かきたまスープ

リクエスト大宮小6-3

12 (火) ナタデココ

献立名

フルーツポンチ

ハンバーグの デミソースかけ

牛乳

なかよしパン

キャベツの クリーム煮

13 (水)

献立名

もやしの キムチあえ

いちご

牛乳

★からあげ

五目チャーハン

リクエスト屋部小6-3

14 (木) お祝いゼリー (幼稚園のみ)

献立名

くだもの (小学校) タビオカウプサー

牛乳

手作りふりかけ

ごはん

厚揚げと 野菜の旨煮

15 (金) 欠食: 安和幼 屋部幼・大宮幼

献立名

くるみ入り さくさくヌガー

牛乳

かぼちゃサラダ

ミートボール スパゲティ

18 (月) 欠食: 安和幼 屋部幼・大宮幼

献立名

カーブチーカステラ

中華丼 (具)

牛乳

麦ごはん

キムチチゲスープ

19 (火) 欠食: 安和幼 屋部幼・大宮幼

献立名

くだもの (在校生) お祝いゼリー (小6のみ)

ジョア

だいこんサラダ

ドライカレー

ナン

ライスチャウダー

20 (水)

春分の日

21 (木) 欠食: 安幼・屋幼・大幼 安6年・屋6年・大6年

献立名

クープイリチー

ダルクンの シークワーサーソース

牛乳

あわごはん

中身汁

卒業・修了お祝い献立

そのひとことが...

給食作りは 朝から大忙し

みんなの笑顔

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができている。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

産ご産(県産)食材

3月の食材

- ・豚肉・鶏肉・鶏卵
- ・葉ねぎ・パパイア
- ・トマト・きゃべつ
- ・冬瓜・たまねぎ
- ・きゅうり・大根
- ・からし菜・にら
- ・シークワーサー果汁
- ・カーブチー果汁

給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。

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。

元気スタート!!

みなさんのその一言が毎日のエネルギーになっています。1年間、ありがとうございました。

2024年 3月 詳細献立

屋部学校給食センター

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日 / 曜日	献立名	3つのグループ			の備きと使用食材名
		赤 おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	緑 おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	黄 おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	
1 / 金	煮こみうどん	豚肉 赤かまぼこ	白菜 人参 たまねぎ 椎茸 小松菜	うどん (小麦) 大豆油 三温糖	醤油 みりん シママース 花かつお
	菜の花としらすの卵焼き	鶏卵 しらす	菜の花 人参 たまねぎ	麺 (小麦・大豆) 大豆油	シママース こしょう 醤油 みりん
	もずくの酢の物	もずく かにかま	きゅうり 大根	三温糖	醤油 酢 シママース
	ひなあられ	ひなあられ			
4 / 月	きなこあげパン	きなこ (大豆) 脱脂粉乳		コッパン (小麦・乳・大豆) 大豆油 三温糖 黒糖 アーモンド	
	ポトフ	鶏肉 ウィンナー (豚肉)	人参 大根 たまねぎ きゃべつ しめじ ブロッコリー	じゃがいも 大豆油	醤油 シママース こしょう 鶏だし骨
	ハワイヤのシークワサーサラダ	ひよこ豆 ハム (豚肉・大豆・鶏肉)	ハワイヤ きゅうり トマト シークワサー果汁	三温糖	たんかんドレッシング (小麦・大豆・ゼラチン)
5 / 火	麦ごはん			米 麦	
	マーボー大根	豆腐 豚肉 大豆たんぱく 赤みそ	大根 たまねぎ 人参 椎茸 きくらげ なら たけのこ にんにく 生姜	大豆油 でんぷん	豆板醤 (大豆) テンメンジャン (小麦・大豆) オイスターソース 醤油 シママース
	焼き目付きギョーザ	焼き目付きギョーザ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉)			
	春雨サラダ	ハム (豚肉・大豆・鶏肉)	人参 もやし きゅうり コーン	春雨 ごま ごま油 三温糖	酢 醤油 シママース
6 / 水	トマトリゾット	鶏肉 あさり	たまねぎ 人参 しめじ コーン トマト缶 乾パセリ にんにく	米 麦 大豆油 三温糖	白ワイン トマトピューレ ケチャップ 醤油 シママース こしょう 鶏だし骨
	ひじきとひよこ豆のサラダ	ひじき ひよこ豆 ちくわ	人参 きゅうり ブロッコリー	ごま ノンエッグマヨ 三温糖	醤油
	スイートポテト	脱脂粉乳		さつまいも アーモンド 三温糖 マーガリン	
7 / 木	麦ごはん			米 麦	
	チムシンジ	豚肉 豚レバー 赤みそ 白みそ	人参 大根 長ねぎ 生姜	じゃがいも	シママース 花かつお
	鯖の生巻焼き	鯖	生姜	三温糖	醤油 みりん 酒
	からし菜と鮭の炒めもの	鶏卵 豚肉	からし菜 きゃべつ もやし 人参	麺 (小麦・大豆) 大豆油	醤油 シママース こしょう
	くだもの	くだもの			
8 / 金	沖縄風焼きそば	豚肉 イカ チキアキ	きくらげ 人参 たまねぎ きゃべつ もやし なら	沖縄そば (小麦・大豆) 大豆油	醤油 シママース
	すり身と芋の天ぷら	魚のすり身 鶏卵 ひじき 豆腐		さつまいも 大豆油 でんぷん	シママース
	青菜のごまあえ	糸けすり	小松菜 白菜 きゅうり 大根 人参	ごま 三温糖 ごま油	醤油 酢 シママース
11 / 月	麦ごはん			米 麦	
	タコライス (ミート)	豚肉 大豆 大豆たんぱく レンズ豆	たまねぎ 人参 ビーマン トマト缶 にんにく	大豆油	チリミックス (小麦・乳・豚肉) チリソース チリパウダー ケチャップ ウスターソース シママース こしょう
	タコライス (チーズ)	チーズ (乳)			
	アーサのかきたまスープ	アーサ 豆腐 鶏卵	冬瓜 人参 コーン	でんぷん ごま油	醤油 シママース こしょう 鶏だし骨
	コールスローサラダ		きゃべつ 人参 きゅうり コーン	アーモンド	フレンチクリーミードレッシング こしょう
12 / 火	なかよしパン			なかよしパン (小麦・乳・大豆)	
	きゃべつのクリーム煮	鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳	きゃべつ 人参 たまねぎ しめじ コーン いんげん	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	シママース こしょう 鶏だし骨
	ハンバーグのデミソースかけ	ハンバーグ (豚肉・鶏肉・大豆)		三温糖	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース
	ナタデココ入りフルーツポンチ		りんご みかん缶 バイン缶 フルーツカクテル缶 (もも) シークワサー果汁	ナタデココ カラフルボール	
13 / 水	五目チャーハン	豚肉 鶏卵	人参 たまねぎ 椎茸 きくらげ グリンピース	米 麦 大豆油 ごま油	シママース こしょう 醤油 豚だし骨
	からあげ	からあげ (小麦・大豆・鶏肉)			
	もやしのキムチあえ	糸けすり	もやし きくらげ きゅうり きゃべつ	ごま	キムチの素 (イカ・りんご・大豆) 醤油 シママース
	くだもの	くだもの			
14 / 木	ごはん			米	
	厚揚げと野菜の旨煮	鶏肉 厚揚げ	大根 人参 椎茸 たけのこ こんにゃく いんげん	じゃがいも 大豆油 三温糖	醤油 みりん 酒 シママース 花かつお
	タピオカウプサー	きなこ (大豆)	シークワサー果汁 レモン汁	紅イモ タピオカ粉 グラニュー糖	シママース
	手作りふりかけ	しらす のり 糸けすり		ごま 三温糖	ゆかり 醤油 みりん
	くだもの (小学校)	くだもの			
	お祝いゼリー (幼稚園のみ)	お祝いいちごゼリー (大豆)			
15 / 金	ミートボールスパゲティ	豚肉 ミートボール (大豆・小麦・牛肉・豚肉・鶏肉) 大豆 大豆たんぱく	たまねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン トマト缶 にんにく	スパゲティ (小麦) オリーブ油 三温糖	シママース トマトソース (大豆) ケチャップ ウスターソース デミグラスソース
	かぼちゃサラダ	ひよこ豆	かぼちゃ きゅうり たまねぎ	ノンエッグマヨ	カレー粉 シママース こしょう
	くるみ入りさくさくヌガー		レーズン ミックスドライフルーツ	マシュマロ (ゼラチン) バター アーモンド グラニュー糖 コーンフレーク くるみ	シママース
18 / 月	麦ごはん			米 麦	
	中華丼 (具)	豚肉 えび あさり イカ	白菜 人参 たまねぎ きくらげ くわい チンゲン菜 にんにく 生姜	大豆油 三温糖 ごま油 でんぷん	酒 醤油 オイスターソース シママース こしょう
	キムチチゲスープ	豚肉 豆腐 赤みそ	白菜キムチ (小麦・大豆・りんご・サバ) 人参 大根 なら しらす 椎茸 にんにく	大豆油	テンメンジャン (小麦・大豆) 醤油 豚だし骨
	カーブチーカステラ	鶏卵 加工乳	カーブチー果汁	小麦粉 ケーキミックス (小麦・乳・大豆) マーガリン グラニュー糖	ベーキングパウダー
19 / 火	ジョア	ジョア (乳)			
	ナン			ナン (小麦・大豆)	
	ライスチャウダー	あさり 鶏肉 白いんげん豆 レンズ豆 脱脂粉乳	たまねぎ 人参 しめじ ほうれん草	麦 じゃがいも	酒 ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏肉・牛肉) シママース こしょう 鶏だし骨
	ドライカレー	牛肉 豚肉 大豆たんぱく	たまねぎ 人参 コーン ビーマン にんにく 生姜	大豆油	カレー粉 シママース カレーフレーク マドラスカレー (小麦・大豆・りんご) ウスターソース チャツネ (りんご)
	だいこんサラダ	かにかま 量わかめ	大根 きゅうり コーン	三温糖	醤油 酢 シママース
	くだもの (在校生)	くだもの			
お祝いゼリー (小6のみ)	お祝いいちごゼリー (大豆)				
21 / 水	あわごはん			米 もちきび	
	中身汁	豚肉 豚中身	椎茸 こんにゃく 葉ねぎ 生姜		醤油 シママース 酒 みりん 豚だし骨 花かつお
	グルクンのシークワサーソース	グルクン	たまねぎ 赤ビーマン シークワサー果汁	大豆油 小麦粉 でんぷん グラニュー糖	こしょう 酢 醤油
	クープイリチー	昆布 豚肉 白かまぼこ	人参 いんげん こんにゃく	大豆油 三温糖	醤油 みりん 酒 シママース 花かつお

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。

乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド の表示をしています。

※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、アサリの二枚貝、しらす等の小魚類には、いかにえびかにの稚魚が混入していることがあります。

よく使用する調味料のアレルギーの一覧

- ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆)
⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(豚肉・鶏) ⑫豚だし骨(豚肉)