

◇学校別内訳◇			
上田小	957	豊見城中	973
長嶺小	566	長嶺中	583
座安小	517	伊良波中	578
豊見城小	712	豊崎中	383
伊良波小	539	給食センター	62
とよみ小	705	とよむ教室	6
豊崎小	771		
ゆたか小	754	★合計	8106

令和7年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)



3月の予定献立表

学校	エネルギー	Pたんぱく質	F脂質
小学校	650kcal	21.1-32.5g	14.4-21.7g
中学校	830kcal	27.0-41.5g	18.4-27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

3(月) ひなまつり オレンジ(中3以外) お祝いクレープ(中3のみ) 牛乳 チキナーイリチー ちらしずし なかみ汁	4(火) ごまの栄養 ごまあえ マーボーだいこん ごはん	5(水) チンゲンサイ さつまいもスティック チンジャオロース 牛乳 チンゲンサイとたまごのスープ ごはん	6(木) リクエスト給食No1 ブロッコリーサラダ いちごジャム(小6・中3以外) 2色あげパン(小6・中3) コッペパン(小6・中3以外) 牛乳 はくさいの豆乳ポタージュ ごはん	7(金) 旬の野菜「だいこん」 さつまいもてんぷら だいこんサラダ にこみうどん
10(月) 豚肉のパワー ネギ塩豚丼 ネギ塩豚丼の具 牛乳 かけて食べる ごはん 貝だくさんみそ汁	11(火) 3.11を忘れない ひきなირი さばのゆずみそ煮 芋煮汁 ごはん	12(水) 豊見城産の「こまつな」 ヨーグルト アジごまフライ こまつなナポリタン ごはん	13(木) にらの栄養 豆乳プリンタルト こんにやくのきんぴら 牛乳 スンドゥブチゲ風スープ ごはん	14(金) クファージュシー かぼちゃひき肉フライ クファージュシー(豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) たきこみごはん(上記以外の学校) とりじる
17(月) 豊見城産ミニトマト ミニトマト(2個) フルーツポンチ 牛乳 ごはん ハッシュドポーク	18(火) 小学生最終給食 オレンジ(中学校) エクレア(小学生) 牛乳 パパイヤイリチー ごはん イナムドウチ	19(水) 中学生最終給食 エクレア とりのからあげ～レモンソース～ 牛乳 カレーピラフ 肉だんご入りトマトスープ	<p>生活リズムを大切に!</p>	

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

もうすぐ春休み! 新年度に向けて準備をする機会に。

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早起・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

3月3日 ひなまつり はまぐりの汁 ひしもち	3月20日ごろ 春分の日(春のお彼岸) ぼたもち	桜開花のころ お花見 花見団子 行楽弁当
------------------------------	-----------------------------	----------------------------

あなたの食生活はどうか? 振り返り手エックシート

日々の食生活を振り返り、よくかんだと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたらずを噛んでいる	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

食べることは生きること

〇の数が...

- 7~9個: たいへんよくがんばりました
- 4~6個: よくがんばりました
- 1~3個: もうすぐしがんばりましょう
- 0個: まずはたべることから始めよう

★子どもたちの健全な成長のため、学校給食では様々な食材を活用しています。よくかんで食べるよう心がけましょう★
 ☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります☆

令和7年3月 食品詳細献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

表示義務(特定原材料)7品目 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに その他 大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、山芋、くるみ、カシューナッツ、ごま、パイン、マンゴー、メロン、アーモンド、まぐろ、牛肉
--

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。
 ※食材や調味料等について、() 内にアレルギー食材の記載しています。
 ※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。
 ※アーサーもずくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。
 ※カワハギ、海藻類、小魚類はえび、かにかが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。
 ※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は卵抜きを使用しています。卵入りを使用する際は、下記の表に記載します。
 ※大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。
 ※給食で使用しているでん粉の原料はじゃがいもを記載しています。その他の食材由来のでん粉を使用する際には、下記の表に記載します。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるものとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものとなる食品	調味料
3	月	ちらしずし		お米	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ、桜の花	チキンエキス(鶏)
		なかみ汁	豚肉、豚中身		しいたけ、こんにゃく、しょうが	ポークブイオン(鶏、豚)
		チキナーイリチー	厚揚げ、豚肉、ツナ	大豆油	からしな、キャベツ、もやし、にんじん	
		オレンジ(小学生、中学1.2年生)			オレンジ	
		お祝いクレープ(中3)	豆乳、大豆	麦芽糖、植物油、米粉、水あめ	いちご、レモン果汁	
4	火	ごはん		こめ		
		マーボーだいこん	豚肉、高野豆腐、豆腐、みそ	ごま油、大豆油、でん粉	だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、にら、しょうが	麻婆豆腐の素(小麦、カキエキス、大豆、牛・豚・ゼラチン、ごま) オイスターソース(かきエキス、ホタテエキス)、ポークブイオン(豚・鶏)
		ごまあえ		ごま	小松菜、もやし、キャベツ、にんじん	
5	水	ごはん		お米		
		チンゲンサイと卵のスープ	鶏卵	ごま油	チンゲンサイ、にんじん、きくらげ、しいたけ、かんてん、こんにゃく粉	チキンブイオン(鶏)
		豚肉のチンジャオロース	豚肉	大豆油、でん粉	にんにく、ピーマンにんじん、たまねぎ、たけのこ	オイスターソース(かきエキス、ほたてエキス)
		さつま芋スティック		さつまいも、植物油		
6	木	2色揚げパン(小6・中3)	脱脂粉乳、きなこ(大豆)	小麦粉、ショートニング、ココア		大豆由来成分
		コッペパン(上記以外)	脱脂粉乳	小麦粉、ショートニング		大豆由来成分
		いちごジャム(上記以外)			いちご	
		白菜の豆乳ポタージュ	鶏肉、白いんげん豆、豆乳	じゃがいも、乳、無マーガリン(大豆、豚)、米粉、大豆油	たまねぎ、にんじん、はくさい	チキンブイオン(鶏)
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、コーン	
7	金	煮込みうどん	豚肉、かまぼこ、油揚げ(大豆)	うどん(小麦)、大豆油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし	ポークブイオン(鶏、豚)
		さつま芋天ぷら		さつまいも、小麦粉、でん粉、植物油、大豆油		
		大根サラダ	わかめ、ツナ		だいこん、きゅうり、レモン果汁	
10	月	ごはん		お米		
		ネギ塩豚丼	豚肉	大豆油、でん粉、ごま	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、レモン果汁	
		具だくさんみそ汁	みそ	じゃがいも	にんじん、ごぼう、しめじ、山東菜、こんにゃく	
11	火	ごはん		お米		
		芋煮汁	豚肉、かまぼこ、みそ	里芋	にんじん、小松菜、長ねぎ、しいたけ	ポークブイオン(鶏、豚)
		ひきなირ	ツナ、ちくわ	ごま、ごま油	だいこん、にんじん、ピーマン	
		さばのゆずみそ煮	さば、みそ	米粉	ゆず	
12	水	小松菜ナポリタン	豚肉、ウインナー(豚)	スパゲティ麺(小麦)、大豆油	にんじん、たまねぎ、小松菜、マッシュルーム、トマト、にんにく	チキンブイオン(鶏)
		あじゴマフライ	アジ、大豆	パン粉(小麦)、小麦粉、でん粉、ごま、ごま油、大豆油		
		ヨーグルト	脱脂粉乳、全粉乳	ゼラチン	寒天	
13	木	ごはん		お米		
		スンドゥブチゲ風スープ	豚肉、豆腐	ごま油	にんじん、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、しいたけ、にんにく葉、にんにく	コチュジャン(大豆) ポークブイオン(豚、鶏)
		こんにゃくのきんぴら	鶏肉、油揚げ(大豆)	ごま、ごま油、大豆油	ごぼう、こんにゃく、にんじん	チキンブイオン(鶏)
		豆乳プリンタルト	豆乳、大豆	米粉、ショートニング、コーンフラワー、植物油		
14	金	クファージュシー(豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小)	豚肉、かまぼこ、油揚げ(大豆)、こんぶ	お米、ラード(豚)、大豆油	にんじん、しいたけ、葉ねぎ	ポークブイオン(鶏、豚)
		たきこみごはん(上記以外の学校)	鶏肉	植物油	ごぼう、にんじん、しいたけ	
		鶏汁	鶏肉		だいこん、にんじん、えのき、チンゲン菜	
		かぼちゃひき肉フライ	豚肉、大豆	ラード(豚)、でん粉、パン粉(小麦)、小麦粉、植物油、大豆油	かぼちゃ、たまねぎ、りんご	
17	月	ごはん		お米		
		ハッシュドポーク	豚肉	大豆油、米粉、乳無しマーガリン(豚、大豆)	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、トマト	クッキングソース(豚)、ポークブイオン(鶏、豚)
		ミニトマト			ミニトマト	
		フルーツポンチ			黄桃、洋なし、パイナップル、チェリー、ぶどう、さくらんぼ、シークワーサー果汁	
18	火	ごはん		お米		
		イナムドゥチ	豚肉、かまぼこ、みそ		しいたけ、こんにゃく	ポークブイオン(鶏、豚)
		パパイヤイリチー	豚肉、ツナ、かまぼこ	大豆油	パパイヤ、にんじん、小松菜	ポークブイオン(鶏、豚)
		エクレア(小学生のみ)	鶏卵、練乳(乳)、脱脂粉乳、大豆	ファーストブレッド、小麦粉、チョコ、ショートニング、ゼラチン(豚)		
		オレンジ(中学生のみ)			オレンジ	
19	水	カレーピラフ	鶏肉	お米	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、にんにく	
		肉だんご入りトマトスープ	ミートボール(牛、豚、鶏、大豆、小麦)	マカロニ(小麦)	にんにく、トマト、キャベツ、たまねぎ	チキンブイオン(鶏)、コンソメ(牛、大豆)
		鶏肉のから揚げ~レモンソースエクレア	鶏肉	でん粉、大豆油	にんにく、しょうが、レモン果汁	
			鶏卵、練乳(乳)、脱脂粉乳、大豆	ファーストブレッド、小麦粉、チョコ、ショートニング、ゼラチン(豚)		