

# 3月の予定献立表



◇学校別内訳◇			
豊見城小	731	豊見城中	972
とよみ小	700	長嶺中	611
長嶺小	547	伊良波中	972
座安小	516	給食センター	58
上田小	955	とよみ教室	
伊良波小	561	合計	8,176
豊崎小	793		
ゆたか小	760		

学校	E	P	F
給食の栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱく質 21.1~32.5g	脂肪 14.4~21.7g
	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。

## 「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた	食器を正しく並べることができた
お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた	地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた

先月ゆたか小でJAおきなわ・豊見城市の農家さんから、豊見城産の野菜について学び、給食交流を行いました。



1(金) ひなまつり

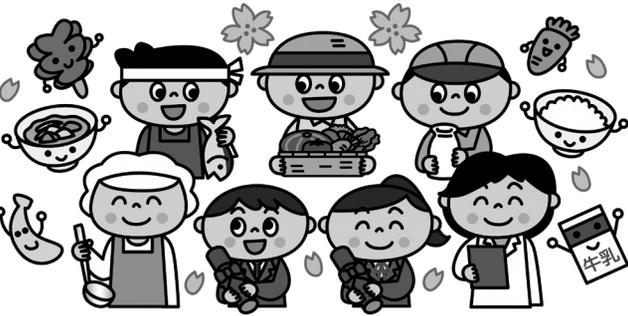
ひなあられ 牛乳  
菜の花和え すまし汁  
ちらしずし

<p>4(月) いよかんでイイ予感</p> <p>親子丼 親子丼の具 いよかん 1/4 牛乳 かけて食べる ごはん ごろごろとん汁</p>	<p>5(火) ゲン担ぎ!</p> <p>大きな福をよびこもう「おいもの大福」 牛乳 合格入校「青のり」 コーン(幸運) あんかけ(願掛け) ラーメン 小魚ポテト</p>	<p>6(水) じょうぶなからだ</p> <p>白菜のごま和え 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ごはん</p>	<p>7(木) 鉄分が多い食べものは?</p> <p>レバニラ炒め 牛乳 肉団子スープ ごはん</p>	<p>8(金) 卒業おめでとう!</p> <p>もものタルト(中3年生) 牛乳 キャロットラペ 2色揚げパン(小6年生・中3年生) コーン 全粒粉パン(上記以外の学年) クリームシチュー</p>
<p>11(火) 地場産物を食べよう</p> <p>☆手作り☆もちもちドーナッツ 牛乳 チキナーイリチー ごはん なかみ汁</p>	<p>12(火) 3.11を忘れない~東北料理を食べる~</p> <p>ひきないり(福島) 牛乳 いわしのおかか煮(岩手) けの汁(青森) ごはん</p>	<p>13(水) キャベツの花</p> <p>キャベツのしらす和え 牛乳 紅芋パン ペンネミートソース</p>	<p>14(木) 豊見城産トマトを食べよう!</p> <p>ミニトマト(2コ) 牛乳 コールスローサラダ ハッシュドポーク ごはん</p>	<p>15(金) ニラ生産1位!</p> <p>にらまんじゅう 牛乳 もずく入りぞうすい キムチーズ肉じゃが</p>
<p>18(月) マンガ飯~米蔵夫婦のレシピ帳~</p> <p>ひとくちこくとう 牛乳 やさいのかきあげ ~マンガ飯~ だいコーン 京風カレーうどん サラダ</p>	<p>19(火) 修了おめでとう!</p> <p>もずく丼 牛乳 もずく丼の具 もものタルト(小学校) かけて食べる ごはん デークニ汁</p>	<p>20(水) 春分の日</p> <p>リクエスト 献立 3月も小6・中3のリクエストが続々登場します! ←のマークが目印だよ!</p>	<p>21(木) わたしはだれでしょう?</p> <p>もものタルト(中学校) 牛乳 ヤンニョムチキン キムたくごはん チョレギサラダ</p>	<p>1年を振り返って...</p> <p>Good! みんなで楽しく食べられました</p>

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

### 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、色々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」ことができています。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。



★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。毎月10日までに納めましょう★

☆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6年3月 アレルギー献立表

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	※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。
その他	※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。
大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ 山芋、パイン、マンゴー、メロン、もも、りんご	※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。
くるみ、カシューナッツ、ごま、アーモンド、まぐろ、牛肉	※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。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるもとになる食品	(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とになる食品	調味料
1	金	ちらしずし	油揚げ	こめ、油	にんじん、たけのこ、れんこん、しいたけ、かんぴょう	小麦由来成分、チンキエ(鶏)
		すまし汁	豆腐、鶏肉、かまぼこ		だいこん、みつば	
		菜の花和え			菜の花、キャベツ、にんじん	
		ひなあられ	寒天	もち米、でんぷん		
4	月	ごはん		こめ		
		親子丼(具)	鶏肉、ちくわ、卵	大豆油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、あお豆	
		ごろごろとん汁	豆腐、豚肉、みそ	じゃがいも、大豆油	にんじん、だいこん、こんにゃく、はくさい、長ねぎ	
		いよかん1/4			いよかん	
5	火	コーンあんかけラーメン	豚肉	ちゃんぽん麺(小麦)、大豆油、ごま油、でんぷん	しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、しいたけ、きくらげ、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、コーン	チンキエ(鶏)、鶏ガラ(鶏)、オスターソース(かきエキス、ほたてエキス)
		青のり小魚ポテト	カエリ、大豆、青のり	じゃがいも、大豆油		
		おいもの大福		さつまいも、もち粉、油、水あめ		
6	水	ごはん		こめ		
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉	じゃがいも、大豆油	にんじん、しいたけ、こんにゃく、たまねぎ、あお豆	チンキエ(鶏)
		白菜のごま和え		白ごま、ごま油	はくさい、もやし、にんじん	
7	木	ごはん		こめ		
		肉団子スープ	肉団子(大豆、鶏肉、豚肉)	緑豆春雨、ごま油	はくさい、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、しょうが	チンキエ(鶏)
		レバニラ炒め	豚肉、豚レバー	大豆油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、にんにく、しょうが	オスターソース(かきエキス、ほたてエキス)
8	金	2色揚げパン(小6年生・中3年生)	きなこ(大豆)、脱脂粉乳	小麦粉、ショートニング、ココア		大豆由来成分
		全粒粉パン(上記以外の学年)	脱脂粉乳	小麦粉、全粒粉(小麦)、ショートニング		大豆由来成分
		コーンクリームシチュー	鶏肉、豆乳	じゃがいも、米粉、乳無しマーガリン(大豆)	たまねぎ、にんじん、こまつな、マッシュルーム、コーン	チンキエ(鶏)、シチュウレク
		キャロットラペ		こめ油	にんじん、カリフラワー、キャベツ、にんにく、バジル	
		もものタルト(中3年生)	豆乳、大豆粉	米粉、でんぷん、ショートニング、油、水あめ	ももピューレー、こんにゃく	
11	月	ごはん		こめ		
		なかみ汁	豚肉、豚(大腸・小腸)		しいたけ、こんにゃく、しょうが	ポーク(鶏・豚)
		チキナーイリチー	厚揚げ、無塩せきべーコン(豚)、ツナ	大豆油	からしな、キャベツ、もやし、にんじん	
		手作りもちもちドーナッツ		さつまいも、ホットケーキミックス(小麦)、もち粉、大豆油		
12	火	ごはん		こめ		
		けの汁	だいず、高野豆腐、油揚げ、みそ		だいこん、にんじん、ごぼう、ぜんまい、こんにゃく	
		ひきないり	ツナ、ちくわ	ごま油、白ごま	だいこん、にんじん、ピーマン	
		いわしのおかか煮	いわし、かつお節	でんぷん		
13	水	紅芋パン	脱脂粉乳	小麦粉、ショートニング、ペイにも		大豆由来成分
		ペンネミートソース	豚肉、豚レバー、大豆	マカロニ(小麦)、大豆油	にんにく、たまねぎ、トマト、にんじん、セロリ	とんかつソース(りんご)
		キャベツのしらす和え	しらす		キャベツ、こまつな、にんじん、レモン果汁	
14	木	ごはん		こめ		
		ハッシュドポーク	豚肉	大豆油、米粉	にんにく、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、トマト	クッキングソース(豚)、ハッシュドポーク(鶏・豚)
		コールスローサラダ		ドレッシング、ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	
		ミニトマト			ミニトマト	
15	金	もずく入りぞうすい	もずく、豚肉	こめ	とうがん、にんじん、キャベツ、こまつな、しいたけ	ポーク(鶏・豚)
		キムチーズ肉じゃが	豚肉、チーズ(乳)	大豆油、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、白菜キムチ(小麦、りんご、大豆、さば)	
		にらまんじゅう	豚肉、大豆粉	小麦粉、こめ油、ラード、大豆油	キャベツ、にら、ながねぎ、にんにく、しょうが、こんにゃく	
		パインクレープ	豆乳、大豆粉	油、でんぷん、水あめ、米粉	パインアップル果汁	
18	月	京風カレーうどん	鶏肉、かまぼこ、油揚げ	うどん(小麦)、でんぷん	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、チンゲンサイ、しょうが	チンキエ(鶏)
		だいこんサラダ	ツナ		だいこん、にんじん、コーン	りんご酢(りんご)
		やさいのかきあげ		小麦粉、油、大豆油	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく	
		ひとくちこくとう		こくとう		
19	火	ごはん		こめ		
		もずく丼(具)	もずく、豚肉	大豆油	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、コーン	
		デークニ汁	鶏肉、豆腐		だいこん、にんじん、こまつな	
		もものタルト(小学校)	豆乳、大豆粉	米粉、でんぷん、ショートニング、油、水あめ	ももピューレー、こんにゃく	
21	木	キムたくごはん	豚肉	こめ、ごま油、大豆油	にんじん、きくらげ、あお豆、はくさい、千切だいこん漬、白菜キムチ(小麦、りんご、大豆、さば)	ポーク(鶏・豚)
		チョレギサラダ	わかめ、のり	ごま油、白ごま	キャベツ、こまつな、にんにく、レモン果汁	
		ヤンニョムチキン	鶏肉	でんぷん、大豆油、水あめ	にんにく、しょうが、トマト	
		もものタルト(中学校)	豆乳、大豆粉	米粉、でんぷん、ショートニング、油、水あめ	ももピューレー、こんにゃく	

事務連絡  
令和6年2月22日

市内小中学校 保護者の皆様

豊見城市立学校給食センター

### 令和6年3月の学校給食の献立変更について（お知らせ）

日頃は、学校給食へのご理解とご協力を頂き心より感謝申し上げます。  
さて、3月15日(金)の献立に「パインクレープ」を追加いたします。

献立表に記載がありませんが、ご家庭でのアレルギー確認や学級での周知をお願いいたします。

#### 記

##### 1. 変更内容

**3月15日(金)：「パインクレープ（アレルギー：大豆）」を追加**

この日の献立は、

「もずく入りぞうすい、キムチーズ肉じゃが、にらまんじゅう、パインクレープ」  
となります。

##### 2. その他

市HP上にも掲載いたします。

豊見城市立学校給食センター  
電話：850-4585