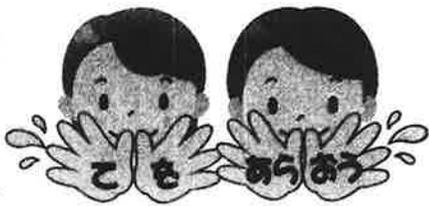


# 3月の予定献立表



豊見城小	709	豊見城中	946
とよみ小	682	長嶺中	578
長嶺小	562	伊良波中	978
陸安小	545	給食センター	51
上田小	937	とよむ教室	7
伊良波小	587	合計	8,170
豊崎小	831		
ゆたか小	757		

学校	学校	E	P	F
給食の栄養基準量	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「アレルギー献立表」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。

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょうか。3月はそんな1年間をふり振り返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

## ★3月の栄養指導目標★ 給食を通して学んだことを振り返ろう!

- ①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか?
- ②食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか?
- ③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか?
- ④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人の手によって支えられていることを知ることができましたか?
- ⑤配膳や盛りつけを丁寧にしたり、相手の思いやりをマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか?
- ⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか?

良く食べることは、良くいけることにつながります。成長期のみなさんは、健康に過ごせるようバランス良く食べることを心がけましょう。また、思いやりや感謝の心をもって家族やお友達と楽しく食事をしましょう。1年間の食生活を振り返って、できなかったところは、来年度一つでも改善できるように頑張しましょう。

～給食開始のお知らせ～  
 新学期の給食開始  
 ※在校生: 4/10(月)開始  
 ※小中学校新1年生: 4/12(水)より開始  
 よろしくお願いたします。

日	献立	小	中
1(水)	豆乳パワー レーズンクリーム(中3,小6以外) 牛乳 ほうれん草オムレツ(中3) 花野菜サラダ ココア揚げパン(中3,小6年) コッペパン(その他の学年)	E 668 P 25.2 F 25.1	E 747 P 28.3 F 26.3
2(木)	樂立ち! お祝いケーキ(中3) 牛乳 樂立ちゼリー(その他の学年) ごはんにかけてたべます。もずく丼 シシャモフライ ごはん 根菜汁	E 705 P 31 F 17.6	E 842 P 36 F 19.7
3(金)	ひな祭りには、はまぐり ひなあられ 牛乳 ほうれん草のごま和え ビッグ肉団子(中3) 潮汁 ちらしずし	E 565 P 23.5 F 13.2	E 679 P 27.9 F 15.2

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

6(月)	ゲン担ぎ!! ミルメーク(コーヒー) 牛乳 うまかつてん(中3) カラフルボール チキンカツ ごはん ポークカレー	E 610 P 20.8 F 11.3	E 758 P 25.4 F 13.4
7(火)	食物繊維たっぷりこんにやく ミニトマト2個 牛乳 デークニンブシー ごはん イナムドゥチ	E 564 P 31.5 F 13.2	E 671 P 36.6 F 14.2
8(水)	韓国のお祝い料理 さつまポテト 牛乳 チャプチェ ごはん トックスープ	E 636 P 24.3 F 13.7	E 705 P 26.2 F 12.5
9(木)	学校給食の役割 いちごのケーキ(中3) 牛乳 アスパラのイタリアンサラダ スティック ドッグ ごはん マイティーソース 玄米チャウダー コッペパン	E 665 P 25 F 23	E 749 P 28 F 25.3
10(金)	カレーうどんの考案者 ほうれん草オムレツ 牛乳 カレーうどん ポテごまサラダ	E 438 P 23.7 F 19.5	
13(月)	チャンチャン汁?? かぼちゃ挽肉フライ 牛乳 ひじきごはん チャンチャン汁	E 600 P 30.6 F 18.1	E 802 P 38.9 F 23.8
14(火)	ドライカレーとキーマカレー でこぼん1/4 牛乳 ドライカレー ごはん 野菜スープ	E 595 P 29.5 F 14.3	E 702 P 34.8 F 15.7
15(水)	世界一野菜を食べる国は? 優しいふりかけのりかつお 牛乳 鶏しゃぶサラダ 気仙沼産カツオカツ 牛乳 もずくスープ ごはん	E 573 P 23.2 F 16	E 685 P 27.2 F 17.8
16(木)	琉球料理で卒業おめでとう! お祝いクレープ 牛乳 フーイリチー しそごはん なかみ汁	E 553 P 28.7 F 15.7	E 659 P 33.7 F 17.2
17(金)	まごわやさしい!! うさぎバーグ トマトソース 牛乳 まごわやさしいサラダ 春雨スープ コッペパン	E 802 P 34 F 28.3	

20(月)	今年度の給食いかがでしたか? カップチーズケーキ 牛乳 小松菜 ナポリタン ブロッコリー かんきつ風味	E 484 P 23.4 F 14.6	E 549 P 26.5 F 16.1
-------	--	---------------------	---------------------

卒業生のみなさんへ

卒業生のみなさんへ、今年度は、約1800回食べてきた学校給食も3月9日が最後の給食になります。

11月に中学3年生と6年生に「卒業までに食べたい献立」のアンケートを実施いたしました。1月からその結果を反映させた献立を実施しています。当たり前のように食べていた給食ですが、食事は、多くの人たちが関わっていること、命あるものを頂くという感謝の気持ちをわすれないで下さい。マナーを守り残り少ない給食時間を楽しんでほしいと思います。

### 特別メニュー

- 中学3年生
  - 1日(水)揚げパン、ほうれん草オムレツ
  - 2日(木)お米でケーキ
  - 3日(金)ビッグ肉団子
  - 6日(月)うまかつてん、ミルメーク
  - 9日(木)いちごのケーキ
- 6年生
  - 1日(水)揚げパン
  - 6日(月)ミルメーク

保護者の皆様、給食運営へのご理解とご協力に心から感謝いたします。次年度も引き続き安心、安全なおいしい給食の提供ができるよう、職員一同努力いたしますのでよろしくお願いいたします。

家族一緒にごはんを食べましょう!

みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか? 毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間をふり振り返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。

# 令和5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

ア…アレルギー対象原材料を含みます。  
卵…卵 乳…乳及び乳製品 麦…小麦 ピ…落花生(ピーナッツ) そ…そば エ…えび カ…かに  
あ…あわび 鶏…鶏肉 牛…牛肉 豚…豚肉 セ…ゼラチン サ…さけ さ…さば 豆…大豆 い…いくら イ…イカ  
カシ…カシューナッツ ま…まつたけ パ…パナナ バ…バイン マ…マンゴー オ…オレンジ リ…りんご キ…キウイフルーツ  
ゼ…ゼラチン や…やまいも も…もも アモ…アーモンド く…くるみ ご…ごま ※義務表示及び推奨表示含む原材料を表示しています。

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となる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものとなる食品	調味料		
1	水	コッペパン⑦麦、乳、豆	脱脂粉乳、きなこ	パン:小麦粉、さとう、ショートニング、		イースト		
		ココア揚げパン⑦麦、乳、豆 (小6年、中学3年)	脱脂粉乳、きなこ	小麦粉、さとう、ショートニング、大豆油、 ミルメーク(ココアパウダー)		イースト		
		ミートボール豆乳煮⑦麦、豚、豆、鶏	ミートボール、無塩せきベーコン、 白いんげん豆ペースト、豆乳	じゃがいも、小麦粉、乳無マーガリン、 乳無ホワイトルー、パン粉	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、 白菜、パセリ、にんにく	ベイリーブス、チキンブイヨン		
		花野菜サラダ⑦豆、ご、麦	ツナ		ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、 コーン、にんじん	塩ドレッシング、しょうゆ		
		レーズンクリーム(中3、小6以外)⑦乳、豆	脱脂粉乳、ホエイパウダー、全粉乳、	植物油、砂糖、水あめ		香料		
		本品製造工場では、小麦(落花生)ピーナッツを含む製品を製造しております。						
2	木	ごはん⑦無		こめ				
		もずく丼⑦豚、麦、豆、鶏	もずく、豚肉	大豆油、三温糖、でん粉	たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマン、 しょうが	しょうゆ、みりん、酒、 ポークブイヨン		
		根菜汁⑦豚、麦、豆、鶏	鶏肉、油揚げ、みそ	さといも	大根、れんこん、長ねぎ、にんじん、 えのき	かつお節、ポークブイヨン		
		子持ちシシャモフライ⑦麦、豆	子持ちししゃも、大豆たんぱく	大豆油、小麦粉、パン粉、コーン フラワー、でん粉				
		巣立ちゼリー⑦無(中3以外)		水あめ、砂糖	すだち果汁	香料		
		お米でお祝いケーキ(中3)⑦豆	豆乳、大豆粉	水あめ、米粉、植物油、でん粉	いちごピューレー、いちご果汁			
3	金	ちらしずし⑦鶏、麦、豆	油揚げ、	こめ、砂糖、植物油、	にんじん、たけのこ、蓮根、しいたけ、 かんぴょう、	しょうゆ、チキンエキス、 昆布エキス、みりん、 煮干しエキス、かつお風味調味料、 醸造酢		
		潮汁⑦豆、麦、豚、鶏	姫はまぐり、とびうおボール、 豆腐		にんじん、長ねぎ、えのき、ゆずの皮	かつお節、ポークブイヨン、 すくちしょうゆ		
		ほうれん草のごま和え⑦麦、ご、豆	ちくわ	白すりごま、三温糖、ごまドレッシング	ほうれんそう、白菜、きゅうり、 にんじん	しょうゆ		
		ひなあられ⑦無	寒天	もち米、砂糖、でん粉				
		ビッグ肉団子(中3)⑦豆、鶏、豚	鶏肉、豚肉、	菜種油、ラード、	玉ねぎ、しょうが、にんにく、	オイスターエキス		
6	月	ごはん⑦無		こめ				
		ポークカレー⑦豚、麦、豆、鶏、牛、ゼ、リ	豚肉、鶏レバー、豆乳	じゃがいも、小麦粉、大豆油 乳無マーガリン、	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、 ブロッコリー、コーン、にんにく、 トマト	カレー粉、カレールウ、 ウスターソース、トマトケチャップ、 デミグラスソース、フオンド ボー、チャツネ		
		カラフルボール⑦豆、も、り	黒豆、寒天	砂糖、上新粉、でん粉	みかん、もも、りんご果汁、 もも果汁、ぶどう果汁	クチナシ、		
		チキンカツ⑦麦、豆、鶏	鶏肉	小麦粉、パン粉、でん粉、 水あめ				
		本品製造工場では、えび、かに、卵、乳成分を含む製品を製造しています。						
		ミルメークコーヒー(小6、中3)⑦無		砂糖		インスタントコーヒー		
うまかってん(中3)⑦麦、アモ、ご、豆	大豆、黒豆、アオサ、片口いわし	ごま、砂糖、でん粉、小麦粉、 ショートニング、アーモンド、 ひまわりの種、松の実、南瓜の種、 植物油、						
<ul style="list-style-type: none"> <li>本品製造工場では、落花生、乳成分、えび、かに、卵を含む製品を製造しています。</li> <li>本品で使用しているアオサ粉はえび、かに、が混ざる漁法で採取しています。</li> <li>本品で使用している片口いわしはえび、かにを補食しています。</li> </ul>								
7	火	ごはん⑦無		こめ				
		イナムドゥチ⑦豚、鶏、豆	豚肉、かまぼこ、うす揚げ、 みそ		干しいたけ、こんにゃく	かつお節、ポークブイヨン		
		デーキンブシー⑦豚、鶏、豆、麦	豚肉、ボール天、厚揚げ	三温糖	大根、にんじん、小松菜、 こんにゃく	かつお節、ポークブイヨン、 みりん、酒、しょうゆ		
		ミニトマト⑦無			トマト			

8	水		ごはん⑦無		こめ		
			チャブチェ⑦豚、麦、豆、ご	豚肉、うす揚げ	はるさめ、大豆油、三温糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、ごぼう、にら	しょうゆ、オイスターソース、甜麺醬
			トックスープ⑦豚、豆、麦、鶏	豚肉	トック(うるち米)	しいたけ、にんじん、たけのこ、大根、長ねぎ	かつお節、ポークイオン、しょうゆ
			さつまいも、砂糖、水あめ、菜種油、			みりん	
9	木		コッパン⑦麦、乳、豆		小麦粉、さとう、ショートニング		ショートニング
			玄米チャウダー⑦鶏、豚、豆、麦	鶏肉、無塩せきベーコン、豆乳、白いんげん豆ペースト	じゃがいも、玄米、小麦粉、大豆油、乳無マーガリン、乳無ホワイトルー	たまねぎ、にんじん、小松菜、キャベツ、あお豆、にんにく	チキンイオン、ローレル
			アスパラのイタリアンサラダ⑦豆、麦	ちくわ、レッドキドニー	三温糖	アスパラガス、大根、きゅうり、にんじん	イタリアンドレッシング、しょうゆ、
			ステーキドッグ⑦鶏、豚、豆	鶏肉、豚肉、	大豆油、砂糖、ラード	玉ねぎ、にんにく、トマト、しょうが	
			マイティソース⑦り		砂糖	トマト、玉ねぎ、りんご、	醸造酢
			いちごのお祝いケーキ(中3)⑦乳、卵、麦、豆	卵、生クリーム、	砂糖、ショートニング、小麦粉、水あめ、	いちごピューレー、いちご果汁	
10	金		カレーうどん⑦豚、麦、豆、鶏、り	豚肉、なると、豆乳	うどん、小麦粉、乳無マーガリン	キャベツ、にんじん、長ねぎ、たまねぎ、小松菜、おろしにんにく	かつお節、ポークイオン、すき焼き割り下、みりん、カレールウ、ウスターソース、トマトケチャップ、デミグラスソース、カレー粉、チャツネ
			ポテごまサラダ⑦豚、ご、豆、鶏、り、麦	無塩せきポーク	じゃがいも、卵無マヨネーズ、ごまドレッシング	にんじん、きゅうり、ブロッコリー、りんご	
			ほうれん草オムレツ⑦卵、豆	卵、	植物油、でん粉、	ほうれんそう、	
13	月		ひじきごはん⑦鶏、麦、豆(小学校)	鶏肉、ひじき、油揚げ	こめ、大豆油、砂糖	にんじん、干しいたけ、こんにゃく、	かつお節エキス、魚介エキス、椎茸エキス、かきエキス、昆布エキス、チキンエキス、みりん
			ひじきごはん⑦鶏、麦、豆(中学校)	鶏肉、ひじき、かまぼこ、油揚げ	こめ、大豆油、無あっぺん麦	にんじん、干しいたけ、こんにゃく、ねぎ	かつお節、チキンイオン、しょうゆ、酒
			チャンチャン汁⑦豚、鶏、麦、豆、サ	鮭、みそ		大根、にんじん、ごぼう、キャベツ、しめじ、長ねぎ	花かつお、ポークイオン、酒、しょうゆ
			かぼちゃ挽肉フライ⑦麦、豆、豚	豚肉、	大豆油、砂糖、ラード、でん粉、パン粉、小麦粉、	南瓜、玉ねぎ、	しょうゆ、ウスターソース、
本製品工場では、えび、かに、卵、乳成分を含む製品を製造しています。							
14	火		ごはん⑦無		こめ		
			野菜スープ⑦豚、鶏、麦、豆	無塩せきベーコン	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ	ポークイオン、かつお節、しょうゆ
			ドライカレー⑦鶏、豚、豆、り、乳、麦、牛、	鶏肉、豚肉、大豆、高野豆腐	大豆油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、プルーン、にんにく	リンゴピューレ、カレーム、しょうゆ、デミグラスソース、トマトケチャップ、ドライカレー
ドライカレー製造工場では、えび、かに、卵、落花生含む製品を製造しています。							
			デコポン1/4⑦無			デコポン	
15	水		ごはん⑦無		こめ		
			もずくスープ⑦豚、鶏、麦、豆	もずく、油揚げ、みそ		白菜、にんじん、長ねぎ、大根、えのき	かつお節、ポークイオン
			鶏しゃぶサラダ⑦麦、ご、豆、鶏	とりささみ、	ごま、ごまドレッシング、三温糖	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、シークワーサー果汁	しょうゆ
			気仙沼カツオカツ⑦麦、豆	かつお	大豆油、パン粉、小麦粉、植物油、砂糖、でん粉	玉ねぎ、しょうが、	しょうゆ、かつおエキス
本製品製造工場では、えび、卵、乳成分を含む製品を製造しています。							
			のりかつおふりかけ⑦無	かつお節、青のり、黒のり、	砂糖、でん粉		
本品で使用しているのりは、えび、かにの生息域で採取しています。							

16	木	牛乳 ⑦乳	しそごはん⑦無		こめ、砂糖、植物油、	ゆかり、	梅酢
			なかみ汁⑦豚、鶏、麦、豆	豚肉、豚なかみ		しいたけ、こんにゃく、しょうが	かつお節、ポークイオン、しょうゆ、酒
			フーイリチー⑦麦、卵、豆、鶏、豚	ふ(小麦)、卵、ツナ、無塩せきポーク	大豆油	にんじん、キャベツ、もやし、にら	しょうゆ
			お祝いクレープ⑦豆	豆乳、大豆粉、	砂糖、米粉、水あめ、	いちごピューレー、いちご果汁	
17	金	牛乳 ⑦乳	コッペパン⑦麦、乳、豆		小麦粉、さとう、ショートニング		イースト
			春雨スープ⑦鶏、豚、麦、豆	鶏肉	春雨、でん粉	しいたけ、にんじん、パクチョイ、長ねぎ	かつお節、ポークブイヨン、しょうゆ
			うさぎバーグトマトソースかけ⑦鶏、豚、豆、麦	ハンバーグ	大豆油、三温糖、でん粉	たまねぎ、マッシュルーム、トマト	トマトケチャップ、ウスターソース、ワイン、しょうゆ
			まごわやさしいサラダ⑦麦、豆、ご	こんぶ、ひよこ豆、	さつまいも、ごま	たまねぎ、しめじ、さやいんげん、コーン	青じそドレッシング、コーンクリーミードレッシング
20	月	牛乳 ⑦乳	小松菜ナポリタン⑦豚、麦、豆、鶏	豚肉、無塩せきウインナー	スパゲッティ(小麦)大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ、トマト、小松菜、マッシュルーム、トマトジュース、にんにく	トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、チキンイオン、すきやき割り下、トマトペースト、ペイリーブス
			ブロッコリーかんきつ風味⑦鶏、麦、豆、ゼ	とりささみ		ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、にんじん、コーン	タコソドレッシング
			カップチーズケーキ⑦乳、ゼ	クリームチーズ、加糖練乳、脱脂粉乳、ゼラチン	砂糖、植物油、でん粉、	レモン果汁、	
4/10	月	牛乳 ⑦乳	ごはん⑦無		こめ		
			ポークカレー⑦豚、麦、豆、鶏、	豚肉、鶏レバー、豆乳、	じゃがいも、乳無マーガリン、小麦粉、大豆油、	にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、コーン、にんにく、	カレー粉、カレーパウ、ウスターソース、トマトケチャップ、デミグラスソース、チャツネ、
			フルーツ白玉⑦豆、も、パ	黒豆、	白玉だんご、砂糖、	みかん、もも、洋なし、ぶどう、パイナップル、チェリー	

調味料名	アレルギー	
マッシュルーム	無	<p>※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。</p> <p>家庭、学級においても毎日確認してください。</p> <p>※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。</p> <p>※チキンブイヨン、ポークブイオンは、小麦、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチンを含む製品の同一ライン上で製造しています。</p> <p>※チキンブイオン、ポークブイオンは、乳、ピーナッツ、牛肉、ごま、やまいもを含む同一工場です。</p> <p>※かまぼこは基本的に卵なしの製品を使用しております。</p> <p>※かまぼこ、ポール天、魚そうめん等の練り製品工場では、卵、小麦、乳、イカ、やまいもを含む製品を生産しています。</p> <p>原材料の魚は、えび・かにを食べています。</p> <p>※しょうゆ・酢に含まれている『大豆・小麦』は醸造過程で消失しますので、アレルギーに表示しない場合があります。</p> <p>※アーサー・もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています。※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。</p> <p>※カワハギ、わかめ、のり、ひじき、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび、かにが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。</p> <p>※デミグラスソース製造工場では、かに、えび、卵、乳成分、落花生を含む製品を製造しています。</p> <p>※マッシュルーム製造工場では、小麦、牛肉、鶏肉、大豆、ゼラチンを含む製品を製造しています。</p> <p>※大量調理を行うため、調理場においては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。</p> <p>※揚げ物に使用する大豆油は、2~3回程度使用しております。</p> <p>※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問合せ下さい。</p> <p>※シママース、こしょうの表示はしてありません。</p>
ペイリーブス	無	
塩ドレッシング	豆、ご	
デミグラスソース	麦、豆、鶏	
たんかんドレッシング	麦、豆、ゼ	
ポークブイオン	鶏、豚	
チキンブイオン	鶏	
チャツネ	り	
カレールウ	麦、豆、り	
カレーフレーク	麦、牛、鶏、豆	
ケチャップ	無	
オイスターソース	無	
卵なしマヨネーズ	豆	
みそ	豆	
フォンドボー	牛、麦、豆、鶏、ゼ	
ツナフレーク	無	
すき焼き割した	麦、豆	
ミートボール	麦、豚、鶏	
ウスターソース	豆	
しょうゆ、	麦、豆	
乳無マーガリン	豆	
乳無ホワイトルー	麦、豚	
コーンクリーミードレ	無	
甜面醬	麦、豆	
ごまドレッシング	麦、ご、豆	
無塩せきポーク	鶏、豚	
無塩せきベーコン	豚	
無塩せきウインナー	豚	
青じそドレッシング	麦、豆	
ドライカレー	乳、麦、牛、豚、り	