


3月 献立表

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。

<p>名護市産食材</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉・鶏肉・鶏卵 葉ねぎ・しら にんにく菜 パパイア・冬瓜 きゅうり・豆腐 シークワサー果汁 <p>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。</p>	<p>3月の栄養指導目標</p> <p>健康で丈夫な体をつくろう</p> <p>『食事・運動・睡眠』が健康で丈夫な体をつくるカギとなります。主食・主菜・副菜のそろった食事を朝・昼・夕の3食とることが大切です。特に朝食は1日の活動のエネルギー源として、重要な役割を果たします。食事だけでなく、運動と休養も大切です。運動は成長期の子ども達の体を大きくつくり、体の免疫力を高め、さらに肥満や生活習慣病を防ぎます。休養は、1日の疲れを十分とるための睡眠時間を十分確保することです。8時間の睡眠時間確保には2</p>	 <p>今年度は、給食時間も3密(密集・密閉・密接)にならない工夫を図りながら試行錯誤の一年でした。4月から学校生活のスタートと同時に給食センターでは、子ども達の成長を給食をとおして見守ってきました。残量がいつも気になる学級がしっかり食べている！とうれしくなる日、「いつも給食ありがとう」とメッセージをくれた学級、子ども達の体と心の成長を感じました。新緑の春、子ども達の新たな門出をみんなで祝福しましょう。</p>	
<p>今月の行事食</p> <p>3(水)桃の節句献立</p> <p>3月3日ひな祭りは、その季節の花から「桃の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、ひなもち、ひなあられ、甘酒などをお供えて、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。</p>	<p>1(火) 欠食：東江小6年</p> <p>牛乳</p> <p>もやしと 菜わかめの 和え物</p> <p>ミルメーク かりんとう</p> <p>麦ごはん 麻婆大根</p>	<p>2(水) 欠食：東江小6年</p> <p>牛乳</p> <p>お豆の 蒸しパン</p> <p>シークワサー サラダ</p> <p>カレーうどん</p>	<p>3(木) 欠食：東江幼・瀬幼</p> <p>牛乳</p> <p>ひなあられ</p> <p>子持ちししゃもフライ</p> <p>ちらし寿司 あさりともずくの 刻みのり 赤だし</p> <p>4(金) 欠食：東江小6年</p> <p>牛乳</p> <p>冷凍洋ナシ</p> <p>パパイア ソテー</p> <p>セサミ</p> <p>ハニートースト</p> <p>みそラタトゥイユ</p> <p>桃の節句(ひなまつり)献立</p>
<p>7(月) 欠食：中3</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ</p> <p>①ケチャップライス ②薄焼き卵 ③デミグラスソース ①②③の順に配膳</p> <p>オムハヤシ 野菜ソテー</p> <p>卒業・進級お祝い献立</p>	<p>8(火) 欠食：中3</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>もやしと わかさぎの 青菜の和え物</p> <p>ウッチン揚げ</p> <p>わかめごはん アグー 肉じゃが</p>	<p>9(水) 欠食：中3</p> <p>牛乳</p> <p>仲良し 春の サラダ</p> <p>黒ごまプリン</p> <p>きのこ スパゲティ</p>	<p>10(木) 欠食：中3</p> <p>牛乳</p> <p>いちごの お祝いケーキ</p> <p>春巻き</p> <p>中華丼 中華スープ</p> <p>11(金) 欠食：中3(卒業式)</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ</p> <p>鶏肉の シークワサー 焼き</p> <p>ナッツ サラダ</p> <p>雑穀スープ</p>
<p>14(月) 欠食：瀬小5年</p> <p>牛乳</p> <p>アーモンドカル</p> <p>豆腐の 野菜あんかけ</p> <p>ミルクもち</p> <p>キムチ炒飯</p>	<p>15(火) 欠食：瀬小5年</p> <p>牛乳</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>寒天の ウサチー</p> <p>魚天ぷら</p> <p>麦ごはん アーサのすまし汁</p> <p>第3木曜 「琉球料理の日」によせて 春の彼岸献立</p>	<p>16(水) 欠食：瀬小5年</p> <p>牛乳</p> <p>米粉のガトーショコラ (瀬幼のみ)</p> <p>オレンジ</p> <p>シーフード サラダ</p> <p>ポテト フライ</p> <p>スパゲティ ミートソース</p>	<p>17(木) 欠食：瀬幼(修了式)</p> <p>牛乳</p> <p>米粉のガトーショコラ (東江幼・6年生のみ)</p> <p>みかん</p> <p>鯖の みそ焼き</p> <p>野菜の ごまじゃこ和え</p> <p>麦ごはん かきたま汁</p> <p>18(金) 欠食：幼稚園 6年生(卒業式)</p> <p>牛乳</p> <p>米粉のガトーショコラ</p> <p>ビーンス アーモンド焼き</p> <p>魚の サラダ</p> <p>パンプキン スープ</p>
<p>食育の1年間をふりかえってみましょう</p> <p>1月の学校給食週間の取り組みの一環として、全学級へ「もう一度食べたい料理を教えてください」「苦手な献立を教えてください」とアンケート(学級単位)を実施しました。学級からの結果は…1位：揚げパン 2位：カレーうどん 3位：カレーライス となりました。揚げパンは、いつでも子ども達に人気のある献立です。1位～3位の献立は、味つけがしっかりしていて、やわらかく、噛む回数が比較的小さいことが共通しています。苦手な献立では、「野菜料理、豆の入った料理」があがりました。学校給食では、「一日にとりたい野菜の摂取目標量350g」を達成できる工夫、「現代の食生活で不足しがちな栄養素を多く含む豆」を摂取する工夫をしています。ただ、食べ慣れないものに対する苦手意識を克服することは容易ではありません。できるだけいろいろな食材から栄養をとることで、食の幅が広がり、健康な体づくりと豊かな味覚形成につながります。子どもが食べないから食卓に並べないのではなく、一緒に食べてみることで苦手から「食べられる！」と自信へかわり、心の成長にもつながります。ご家庭でも少しずつ具だくさんの野菜料理、豆料理を</p>			

2022 3月 詳細献立 **東江学校給食センター**
 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			の働きと使用食材名
		おにも血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おにも体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おにも力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
1/火	麦ごはん			米 麦	
	麻婆大根	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ	大根 玉ねぎ 人参 椎茸 にんにく しょうが にんにく	かたくり粉 三温糖 こめ油 ごま油	豆板醤 オイスターソース 醤油 シマース ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉)
	もやしと蓮わかめの和え物	蓮わかめ 中華くらげ	もやし 赤ピーマン	すり胡麻 三温糖	豆板醤 胡麻ドレッシング(小麦・ごま・大豆)
2/水	ミルクかりんとう	スキムミルク		さつまいも 紅芋 揚げ油 グラニュー糖	
	カレーうどん	鶏肉 チキアギ(小麦・大豆)	玉ねぎ 人参 長ねぎ 椎茸 ほうれん草 しょうが にんにく	うどん(小麦)	シマース カレー粉(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) 醤油
	お豆の蒸しパン	きな粉(大豆) 白豆 豆乳 ミックスビーンズ 卵 あずき		小麦粉 ケーキMX(小麦・乳) 三温糖 こめ油	ベーキングパウダー
3/木	シークワサーサラダ	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	キャベツ きゅうり 大根 コーン シークワサー	オリーブ油 三温糖	シマース 特選酢 こしょう
	オレシ		オレシ		
	ちらし寿司	かまぼこ(大豆・小麦) 錦糸卵 のり	きゅうり 大根 漬け	米 麦 白ごま	シマース ちらし寿司(小麦・大豆・鶏肉)
4/金	あざりともずくの赤だし	もずく あざり 豆腐 赤だし 赤みそ	冬瓜 ねぎ		料理酒 醤油
	子持ちししゃもフライ	ししゃもフライ(小麦・大豆)		揚げ油	
	ひなあられ			ひなあられ	
7/月	セサミハニートースト			食パン(小麦・乳・大豆) すり胡麻 無塩バター 白ごま 黒ごま はらみつ グラニュー糖	
	みそラトウイユ	無添加ベーコン(豚肉・大豆) 豚肉 赤みそ	なす 玉ねぎ 人参 いんげん 赤ピーマン グリンピース にんにく	こめ油	シマース こしょう ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉) ローレルパウダー
	ハワイヤソテー	ワインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	ハワイヤ 人参 にら	こめ油	こしょう シマース 醤油 カレー粉 ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉)
9/水	冷凍洋ナシ		冷凍洋ナシ		
	ケチャップライス(卵焼き)	薄焼き卵(卵・大豆)	人参 マッシュルーム 赤ピーマン グリンピース にんにく	米 麦 無塩バター こめ油	シマース ケチャップ こしょう 醤油 鶏だし(骨・鶏肉) ローレル葉
	デミグラスソース	牛肉	玉ねぎ トマト	こめ油 無塩バター	ハラシ(小麦・大豆・牛肉) ウスターソース デミグラスソース コレシオ シマース 鶏カラ・ポークスープ(豚肉・鶏肉) 赤ワイン
9/木	野菜ソテー	ツナ	玉ねぎ ブロッコリー 人参 いんげん	こめ油	こしょう シマース 醤油
	オレシ		オレシ		
	ミルク			ミルクココア(大豆)	
10/金	わかめごはん	わかめ		米 麦	
	アグー肉じゃが	豚肉	人参 たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも 三温糖 こめ油	醤油 みりん風 料理酒 醤油
	わかさぎのウチン揚げ	わかさぎ		小麦粉 揚げ油	シマース カレー粉 ウチン粉
10/水	もやしと青菜のナムル		もやし ほうれん草 人参 にんにく	ごま油 三温糖 白ごま	淡口醤油 醤油
	ソファールプレーンヨーグルト	ソファールプレーンヨーグルト(乳・ゼラチン)			
	きのこスバグティ	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	人参 玉ねぎ きくらげ 椎茸 しめじ しいたけ にんにく	スバグティ(小麦) こめ油 無塩バター	醤油 シマース ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉) パセリ
10/木	春のサラダ	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉) ストランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	菜の花 ブロッコリー アスパラガス コーン レモン果汁	アーモンド 三温糖 こめ油 ノンエッグマヨネーズ	特選酢 シマース こしょう
	黒ごまプリン	牛乳 生クリーム(卵)		黒練りごま 白練りごま グラニュー糖	アガー
	中華丼	えび うすらの卵 厚揚げ 豚肉	だけのこ 玉ねぎ 白菜 人参 しめじ きくらげ 生巻	米 麦 ごま油 かたくり粉 こめ油	中華ベース(小麦・大豆・牛肉・豚肉・ゼラチン・ごま) 醤油 ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉) シマース 料理酒
11/金	春巻き	春巻き(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)		揚げ油	
	中華スープ	わかめ 無添加ベーコン(豚肉・大豆)	白菜 ほうれん草 玉ねぎ 生巻	ごま油	淡口醤油 シマース みりん風 料理酒 鶏だし(骨)
	いちごのお祝いケーキ			いちごのアップルケーキ(大豆)	
14/水	コッパパン			コッパパン(小麦・乳・大豆)	
	鶏肉のシークワサー焼き	鶏肉	シークワサー果汁	三温糖	みりん風 醤油 料理酒
	ナッツサラダ		キャベツ きゅうり 人参 赤ピーマン レモン果汁	アーモンド 三温糖	イタリアンドレッシング(卵・小麦・豚肉・大豆・りんご) シマース こしょう
14/木	雑穀スープ	鶏肉 無添加ベーコン(豚肉・大豆) 五福豆(大豆)	ほうれん草 白菜 コーン 生巻	搾り 五穀 こめ油	シマース こしょう 淡口醤油 鶏だし(骨) ローレル葉
	オレシ		オレシ		
	キムチ炒飯	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉) ストランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・ごま) 人参 だけのこ 椎茸 グリンピース 生巻 にんにく	米 麦 ごま油 こめ油	淡口醤油 料理酒 シマース こしょう 鶏だし(骨)
15/火	豆腐の野菜あんかけ	豆腐	人参 白菜 えのき 生巻	こめ油 かたくり粉 三温糖	醤油 みりん風 醤油
	ミルクもち	牛乳	みかん バイン	白玉団子(小麦) カラルボール(大豆) グラニュー糖 かたくり粉 ココナッツミルク	シマース
	アーモンドカル			アーモンドカル(アーモンド・ごま)	
15/水	麦ごはん			米 麦	
	魚天ぷら	さくら 青のり 卵		揚げ油 小麦粉	シマース
	春先のウサチー	春先 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉) 錦糸卵	きゅうり 大根	白ごま 三温糖	料理酒 淡口醤油
16/木	アーサのすまし汁	アーサ 豆腐	冬瓜 えのき		料理酒 醤油 淡口醤油 シマース
	アセロラゼリー			アセロラゼリー(りんご)	
	スパゲティ・ミートソース	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく トマト	スパゲティ(小麦) こめ油 三温糖 オリーブ油	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 赤ワイン こしょう シマース パサル粉 パセリ オレガノ
17/金	ポテトフライ	薯のり		フレンチポテト 揚げ油	シマース こしょう
	シーフードサラダ	えび たこ いか	ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン レモン汁	三温糖 アーモンド	イタリアンドレッシング(卵・小麦・豚肉・大豆・りんご) シマース 白ワイン
	オレシ		オレシ		
17/水	米粉のガトーショコラ(薄切のみ)			米粉のガトーショコラ(大豆)	
	麦ごはん			米 麦	
	かきたま汁	卵 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	ほうれん草 玉ねぎ えのき	かたくり粉	醤油 淡口醤油 みりん風 料理酒 鶏だし(骨) ローレル葉 シマース
18/金	鯖のみそ焼き	鯖 赤みそ		こめ油 水あめ グラニュー糖	シマース 料理酒 みりん風
	野菜のごまじやこ和え	チリメン	キャベツ きゅうり 小松菜 コーン	白ごま 三温糖 ごま油	料理酒 淡口醤油 特選酢 シマース
	みかん		みかん		
18/水	米粉のガトーショコラ(小6のみ)			米粉のガトーショコラ(大豆)	
	バターあみパン			バターあみパン(小麦・乳・大豆)	
	パンブキンスープ	白豆 牛乳 生クリーム	玉ねぎ	かぼちゃ じゃがいも こめ油 小麦粉 無塩バター	シマース こしょう 鶏だし(骨) ローレル葉
19/金	魚のアーモンド焼き	ほき		アーモンド オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	シマース こしょう 白ワイン
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ あお豆 チーズ(卵)	ハワイヤ きゅうり シークワサー果汁	三温糖 オリーブ油	シマース こしょう 特選酢 マスタード(小麦)
	米粉のガトーショコラ			米粉のガトーショコラ(大豆)	

※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。

※卵・小麦・そば(ピナッツ)・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレシ・キウイフルーツ・牛肉・くまひら・おぼろ・おぼろ・大豆・豚肉・豚肉・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、湯揚げ調理で複数回の調理に使用しています。 ※もずく・あお豆・お豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あお豆・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、はちま(えび)かにの種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銘柄の一覧】

①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特選酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(小麦・りんご) ④カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・豚肉) ⑤豆腐、豆乳・おから・赤みそ・白みそ・美みそ・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・豚肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧無塩バター(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・鶏肉) ⑫鶏だし(骨・豚肉)