



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。

献立名	<p>命なご産食材命 3月の食材(予定)</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉・鶏肉・鶏卵 菜ねぎ・にら じゃがいも・もやし からし菜・しめじ パパイア・ピーマン 山芋・大根 ジャンボいんげん タンカン <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>1(火)</p> <p>春雨サラダ くだもの いか小判 麦ごはん マーボー大根</p>	<p>2(水)</p> <p>ミニフィッシュ 茎わかめあえ 紅芋ごま団子 沖繩風やきそば</p>	<p>3(木)</p> <p>いちごヨーグルト たけのご焼売 ちらし寿司 紅白なます ひな祭りにちなんだ献立</p>	<p>4(金)</p> <p>さばの塩焼き 油みそ 麦ごはん さばの塩焼き タマナー チャンプルー チムシンジ</p> <p>郷土料理</p>
	<p>7(月)</p> <p>くだもの パパイアの シークアーサーあえ アーサー入り 卵やき 五目鶏ごはん</p>	<p>8(火)</p> <p>しらすと きゅうりのあえもの ちくわの マヨネーズやき あわごはん 肉じゃが</p>	<p>9(水)</p> <p>くだもの 大根サラダ うじめ豆腐 豚キムチうどん</p>	<p>10(木)</p> <p>チキンのバジル焼き ミニトマト なかもやしパン ブロッコリー ソテー ライス チャウダー</p>	<p>11(金)</p> <p>大豆と小魚の チーズ 大福 麦ごはん 中華丼 中津井 かえでくん スープ</p>
<p>14(月)</p> <p>お祝いクレープ (幼・小6のみ) 卵焼き ミニチャップ オムライス マカロニサラダ サクサク ヌガー</p>	<p>15(火)</p> <p>白菜サラダ いちご トンカツ 麦ごはん カツカレー</p>	<p>16(水)</p> <p>フルーツヨーグルト ごまじゃこ サラダ ミートボール スパゲティ ほうれん草 オムレツ</p>	<p>17(木)</p> <p>チョコクレープ コールスローサラダ タコライス ミート・チーズ たまごスープ</p>	<p>18(金)</p> <p>イタリアン 豆サラダ ナン スラッピージョー トマトスープ</p>	

幼稚園・小学6年生・中学3年生の卒業祝いにちなんだリクエスト献立週間

卒業・進級、旅立ちの季節です

日足が伸びて、夕方になってみだりな気分になってきました。まだまだ寒い日もありますが、あちらこちらで春の兆しを感じられ、心がウキウキしてきますね。昔から「三寒四温」と言いますが、寒い日と暖かい日を交互に繰り返して、春は確実に近づいてきています。

小学6年生、中学3年生にとっては、今月が最後の給食となります。これまでの給食を振り返りながら、残りの給食時間を楽しんで過ごして欲しいと思います。

また、その他の学年の児童生徒のみなさんも、今年1年間の給食を振り返り、食べる事への大切さについて、改めて考える機会にして欲しいと思います。

いちご...



先端の方が甘いので、ヘタを取って、ヘタの部分から食べ始めると、より甘さを感じられます！

卒業おめでとう!



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。

1年間を振り返ってみましょう!

1年間を振り返って、よくできたものに○をつけてみましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日しっかり食べてきましたか?	<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いはしっかりできましたか?	<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事をもっとできましたか?
<input type="checkbox"/> 食料を正しく配膳して食べることができましたか?	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとできましたか?	<input type="checkbox"/> はしを正しくもって使うことができましたか?
<input type="checkbox"/> よい姿勢で食事のマナーを守って食べられましたか?	<input type="checkbox"/> よくかんで食べられましたか?	<input type="checkbox"/> 季節の食べ物の行事食を楽しめましたか?
<input type="checkbox"/> 給食の準備を手伝って協力し合い楽しい給食時間にできましたか?	<input type="checkbox"/> 栄養バランスを考え、好き嫌いなく食べることができましたか?	<input type="checkbox"/> おやつは食べる時間と量を決めて食べることができましたか?

いくつ○がつきましたか?

- が9個以上 すばらしい。新しい学年もこの調子で!
- が6~8個 あともう1歩。できなかったことは次の学年でがんばってみよう!
- が0~5個 できそうなことからチャレンジして、できることをどんどんふやそう!

2022年 3月 詳細献立表 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			調味料・だしなど
		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/火	まごはん			米 麦	
	マーボー大根	豚肉 豚レバー 大豆 豆腐 納豆	大根 たまねぎ にんじん きくらげ 椎茸 長ねぎ にら にん	ごめ油 ごま油 でん粉	醤油 豆板油(大豆) 胡麻油(小麦・大豆) オイスターソース シママース
	いか小判	いか小判(いか・大豆)			
	春雨サラダ	中華くらげ(乳・小麦・大豆・ごま) ハム(豚・豚・大豆)	もやし にんじん 小松菜	醤油 三連糖 ごま油	醤油 酢 シママース
2/水	沖縄風やきそば	豚肉 いか つきあげ(大豆) あおのり	にんじん きゃべつ もやし にら きくらげ	沖縄そば(小麦・大豆) ごめ油	醤油 シママース
	まわかめあえ	わかめ オーシャンキング ツナ	きゅうり にんじん 大根 シークワサー	三連糖	醤油 シママース
	紅芋ごま団子			紅芋 もろ粉 タピオカ粉 三連糖 ごま 大豆油	シママース
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ(ごま)			
3/木	ちらし寿司	のり	にんじん ジャンボインゲン 椎茸 かんぴょう	米 麦 三連糖 ごま	酢 シママース 醤油 みりん 粉かつお
	たけのこ炊粥	たけのこ炊粥(豚・小麦・大豆・乳)			
	紅白なます	大根 にんじん 紅生姜	三連糖		酢 醤油
	いちごヨーグルト	ソファールストロベリー(乳・ゼラチン)			
4/金	まごはん			米 麦	
	チムシシ	豚肉 豚レバー 納豆 白みそ	にんじん 大根 山芋 長ねぎ しょうが		粉かつお シママース
	さばのほろ焼き	さば			シママース こしょう
	タマネーチャンプル	豆腐 ツナ缶(大豆)	きゃべつ からし菜 もやし にんじん	ごめ油	シママース 醤油
7/月	五目焼そば	豚肉 ちきりあげ(大豆) 油揚げ	にんじん ごぼう 椎茸 椎茸	米 麦 ごめ油	醤油 みりん 酒 シママース 粉かつお
	アーサー入り焼そば	鶏肉 アーサー オーシャンキング		ごめ油 粉(小麦)	シママース こしょう 醤油
	ハワイヤのシークワサーあえ	ハム(豚・豚・大豆) ひよこ豆	ハワイヤ 大根 トマト シークワサー	三連糖	タンカンドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン)
	くだもの				
8/火	あわごはん			米 あわ	
	肉じゃが	牛肉 油揚げ	こんにゃく にんじん たまねぎ 椎茸 長ねぎ いんげん	じゃがいも 三連糖 ごめ油	醤油 みりん 酒 シママース 粉かつお
	ちくわのマヨネーズやき	ちくわ(大豆) チーズパウダー(乳) 加工乳 糸ワサリ 豚 塩粉乳	乾パセリ	ノンエッグマヨネーズ	
	わかめときゅうりのあえもの	しらす	きゅうり にんじん もやし 大根	三連糖 ごま油	醤油 酢
9/水	豚キムチうどん	豚肉 油揚げ 納豆	白米キムチ(大豆・小麦) にんじん しめじ たまねぎ 白菜 きくらげ 長ねぎ 小松菜 にんにく	うどん(小麦) ごめ油 三連糖	キムチ(大豆) 醤油 シママース 粉かつお
	うしらす漬	うしらす(大豆) 豆腐 鶏卵 ひじき	グリーンピース	ごま でん粉 大豆油	シママース
	大根サラダ	ツナ しらす	大根 にんじん きゅうり シークワサー	ごま 三連糖	醤油 酢
	くだもの	いちご(幼稚園のみ) オレンジ(幼稚園以外)			
10/木	なかよしパン	なかよしパン(小麦・乳・大豆)			
	ライスチャウダー	鶏肉 あさり レンズ豆 松粉粉乳	たまねぎ にんじん しめじ 乾パセリ	麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	鶏だし骨 ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏) シママース こしょう カレー粉
	チキンのパザル焼き	鶏肉	乾パセリ パザル粉 にんにく	オリーブ油	シママース こしょう
	ブロッコリーソテー	ベーコン(豚・大豆)	ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン にんにく	ごめ油	醤油 シママース こしょう
11/金	まごはん			米 麦	
	かえでんスープ	白かまぼこ(大豆) 豆腐 鶏卵	冬瓜 えのき 菜の花		醤油 シママース 粉かつお
	中華丼(具)	豚肉 あさり えび うすらの卵	白菜 にんじん たまねぎ きくらげ 小松菜 にんにく しょうが	ごめ油 三連糖 でん粉	酒 シママース こしょう 醤油 オイスターソース 鶏だし骨
	大豆とかえりの黒糖がらめ	かえり 大豆		アーモンド 粉黒糖 三連糖	
14/月	オムライス チキンライス	鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ビーマン トマト	米 麦 パター ごめ油	シママース こしょう ケチャップ 鶏だし骨
	餅やき・ミニケチャップ	卵焼き(卵・小麦・大豆)			ミニケチャップ
	マカロニサラダ	ツナ	にんじん きゅうり きゃべつ コーン	マカロニ(小麦) ノンエッグマヨネーズ	粒マスタード シママース こしょう
	サクサクスカー(小6・幼以外)		ミックスドライフルーツ レーズン	マシュマロ(ゼラチン) コーンフレーク パター アーモンド グラニュー糖 ごま	シママース
15/火	お祝いクレープ(小6・幼のみ)	お祝いいちごクレープ(大豆)			
	まごはん			米 麦	
	カツカレー	白かまぼこ	にんじん たまねぎ コーン ビーマン ブロッコリー にんにく しょうが リンゴピューレ	じゃがいも マーガリン	カレーフレーク マドラスカレールウ(小麦・大豆・りんご) チャップ(りんご) 鶏だし骨
	白菜のサラダ	ツナ	白菜 ジャンボインゲン にんじん	ごま油 三連糖	醤油 酢
16/水	ミートボールパグティ	豚肉 大豆 ミートボール(小麦・大豆・牛・豚・鶏)	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン にんにく	スパゲティ(小麦) オリーブ油 三連糖	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 赤ワイン シママース
	ぼろれん草オムレツ	ぼろれん草オムレツ(卵・大豆)			
	にまじゃこサラダ	しらす 糸ワサリ	きゃべつ にんじん きゅうり もやし	ごま ごま油 三連糖	シママース 醤油 酢
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	バナナ 梨 かんかん バイ	ナタデココ	
17/木	ごはん			米	
	タコミート	豚肉 大豆 レッドキドニー	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく トマト	ごめ油	チリソース チリパウダー ウスターソース ケチャップ シママース こしょう
	チーズ	チーズ(乳)			
	コールスローサラダ		きゃべつ にんじん きゅうり コーン	フレンチドレッシング	シママース こしょう
18/金	たまごスープ	わかめ 豆腐 鶏卵	冬瓜 にんじん しめじ 菜の花	でん粉	シママース こしょう 醤油 酒 鶏だし骨
	チョコクッキー	加工乳 鶏卵		くるみ ケーキミックス(小麦・乳・大豆) グラニュー糖 チョコチップ(乳・大豆)	マーガリン ココア
	ジョア(ブレーン)	ジョアブレーン(乳)			
	ナン	ナン(小麦・大豆)			
18/金	トマトスープ	豚肉	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ トマト にんにく	じゃがいも 三連糖 ABCマカロニ(小麦) ごめ油	シママース こしょう 鶏だし骨
	スラビーショー	牛肉 大豆	たまねぎ きくらげ トマト	三連糖 小麦粉 ごめ油	ケチャップ シママース デミグラスソース チリミックス(小麦・乳・豚)
	イタリアンサラダ	いか ひよこ豆	大根 ブロッコリー 赤ビーマン きゅうり	三連糖 イタリアンドレッシング(大豆・りんご)	

*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・しらたき・オレノジ・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、アサリ等の二枚貝、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・特選酢・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(鶏肉・皮) ⑫豚だし骨(豚肉)