

3月の栄養指導目標

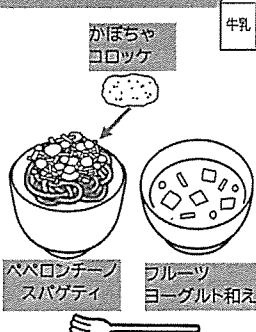
健康で丈夫な体をつくろう

『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22時までに就

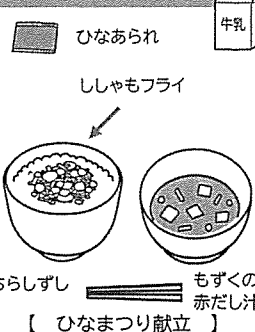
1(水)



2(木)

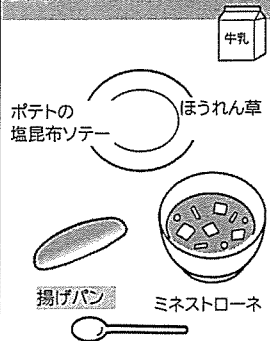


3(金)

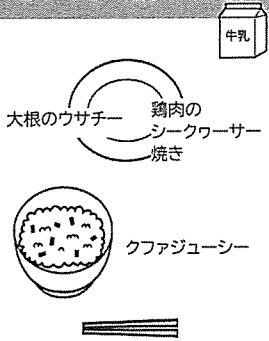


こんだて

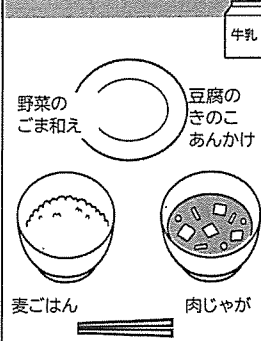
6(月)



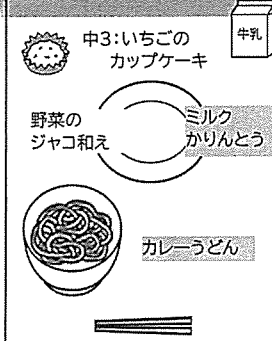
7(火) 中3・瀬小5年欠食



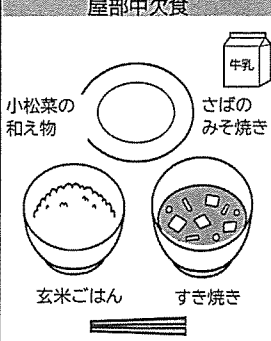
8(水) 中3欠食



9(木)

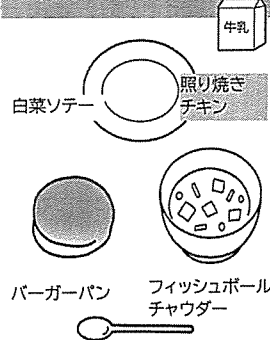


10(金) 東江中3・久辺中3 屋部中欠食



こんだて

13(月)



14(火)



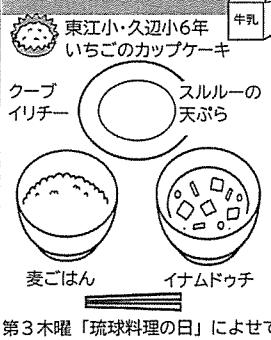
15(水)



16(木)



17(金)

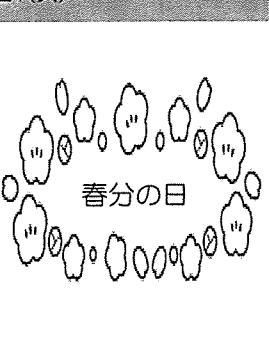


こんだて

20(月) 『給食最終日』



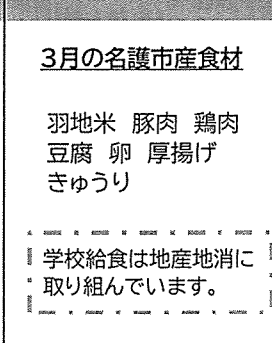
21(火)



22(水) 『修了式・離任式』



3月の名護市産食材



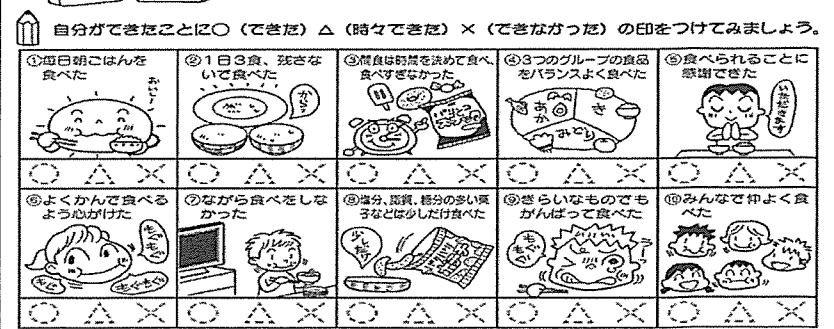
卒業おめでとう 給食より



こんだて

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。残量がいつと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。

食育の1年間をふりかえってみましょう



2023 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。

3 つ の グ ル ー プ ① ② ③ の 献 立 と 使 用 食 材 名

日 ／ 曜 日	献 立 名	① おもに肉・魚・卵となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	② おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	③ おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
1 ／ 水	タコライス	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆 チーズ(乳)	たまねぎ 人参 しめじ にんにく キャベツ ミニトマト	米 麦 三選糖 アーモンド こめ油	シママース ナツメグ クチャップ デミグラスソース どんかつソース(りんご) チリパウダー
	チキンスープ	鶏肉	小松菜 長ネギ コーン しょうが	醤油 ラー油	薄口醤油 シママース 鶏だし骨 ローレル葉
	オレンジ		オレンジ		
2 ／ 木	パペロンチーノスパゲッティ	あさり えび いか 無添加パペロン(大豆・豚肉)	人参 たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく	スパゲッティ(小麦) オリーブ油	シママース ホワイト 塩辛子
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃコロッケ(小麦・乳・大豆) 揚げ油		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	バナナ みかん 梨 パイナップル	ナタデココ	
3 ／ 金	ちらしずし	かまぼこ(大豆・小麦) 鶏糸卵	きゅうり 大根 揚げ	米 麦 白ごま	シママース ちらし寿司(小麦・大豆・鶏肉)
	モズクの赤だし汁	もずく あさり 豆腐 あだし 煮みそ	大根 ねぎ		料理酒 鰹節
	シシャモフライ		ししゃもフライ(小麦・大豆) 揚げ油		
	ひなあられ			ひなあられ(大豆)	
6 ／ 月	揚げパン	きな粉(大豆)		コッパン(小麦・乳・大豆) 揚げ油 三選糖 アーモンド	
	ミネストローネ	無添加パペロン(大豆・豚肉) ミックスピーズ	たまねぎ 人参 セロリ キャベツ しめじ トマト にんにく	マカロニ(小麦) オリーブ油	シママース こしょう オレガノ 鶏だし骨 ローレル葉
	ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ(卵・小麦・大豆)			
	ポテトの塩昆布ソテー	塩昆布(小麦)	アスパラガス 人参 にんにく	じゃがいも こめ油	シママース
7 ／ 火	クファージュシー	豚肉 チキアギ(小麦・大豆) 昆布	こんにゃく 人参 ねぎ 椎茸	米 麦 こめ油	シママース 薄口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 鶏だし骨
	鶏肉のシークワーサー焼き	鶏肉	シークワーサー果汁	三選糖	シママース こしょう 薄口醤油 料理酒 みりん風
	大根のウサチー	カットわかめ 鶏天	大根 きゅうり	三選糖	薄口醤油 特選酢
8 ／ 水	麦ごはん			米 麦	
	肉じゃが	牛肉	人参 たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも 三選糖 こめ油	薄口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	豆腐のきのこあんかけ	豆腐	えのき しめじ グリンピース しょうが	三選糖 こめ油 片栗粉	薄口醤油 みりん風 中華スープ(鶏肉・豚肉)
	野菜のごま和え		キャベツ きゅうり 小松菜 コーン 人参	白ごま ごま油 三選糖	薄口醤油 特選酢 シママース
9 ／ 木	カレーうどん	豚肉 油揚げ(大豆)	人参 たまねぎ ほうれん草 椎茸	うどん(小麦)	カレーフレーク(小麦・牛肉・豚肉・大豆) カレー粉 薄口醤油 シママース 料理酒 みりん風 鰹節
	ミルクかりんとう	スキムミルク(乳)		さつまいも 紅芋 揚げ油 グラニュー糖	
	野菜のじゃこ和え	チリメン	キャベツ きゅうり 小松菜 コーン	ごま油 三選糖 白ごま	薄口醤油 料理酒 特選酢 シママース
	中3：いちごのカップケーキ			米粉のいちごカップケーキ(大豆)	
10 ／ 金	玄米ごはん			米 玄米	
	すき焼き	牛肉 豆腐	人参 こんにゃく 白菜 長ネギ ほうれん草	三選糖 こめ油	料理酒 薄口醤油 みりん風 鰹節
	さばのみそ焼き	さば 煮みそ	しょうが	三選糖 こめ油 水あめ 白ごま	料理酒 シママース みりん風
	小松菜の和え物	ちくわ(大豆)	小松菜 キャベツ 人参 きゅうり シークワーサー果汁	三選糖	薄口醤油 特選酢
13 ／ 月	バーガーパン			バーガーパン(小麦・乳・大豆)	
	フィッシュボールチャウダー	フィッシュボール 牛乳 白花豆 鶏肉	人参 たまねぎ セロリ コーン	無塩バター 小麦粉 じゃがいも こめ油	シママース こしょう 鶏だし骨 ローレル葉 ホワイト
	照り焼きチキン	鶏肉		三選糖	シママース こしょう 薄口醤油 みりん風 料理酒
	白菜ソテー	無添加パペロン(大豆・豚肉)	白菜 人参 アスパラガス にんにく	こめ油	シママース こしょう
14 ／ 火	クチャップライス+卵焼き	玉子シートの卵・大豆 鶏肉	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	シママース クチャップ こしょう 薄口醤油 鶏だし骨 ローレル葉
	デミグラスソース		たまねぎ トマト	こめ油 無塩バター	ハヤシライス(小麦・大豆・牛肉) ウスターソース デミグラスソース こしょう シママース 鶏ガラ・ポークスープ(鶏肉・豚肉)
	ブロッコリーナッツサラダ	鶏肉 ミックスピーズ	ブロッコリー きゅうり コーン	アーモンド 三選糖	フレンチドレッシング 薄口醤油 特選酢 こしょう
	オレンジ		オレンジ		
15 ／ 水	麦ごはん			米 麦	
	キーマカレー	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆	たまねぎ 人参 ピーマン エリンギ トマト しょうが にんにく リンゴピューレ	こめ油	ドライカレー(乳・小麦・牛肉・豚肉・りんご) クチャップ ホワイト シママース カレー粉
	ゆでたまご	たまご			
	コールスロー		キャベツ 人参 きゅうり コーン レモン果汁	三選糖 ノンエッグマヨネーズ こめ油	シママース こしょう 特選酢
	ミルメークココア			ミルメークココア(大豆)	
	瀬物：いちごのカップケーキ			米粉のいちごカップケーキ(大豆)	
16 ／ 木	焼きうどん	豚肉 チキアギ(小麦・大豆) 油揚げ(大豆) 青のり 鰹節	たまねぎ 椎茸 人参 キャベツ 白菜 ほうれん草 しょうが	うどん(小麦) こめ油	料理酒 薄口醤油 みりん風 シママース
	豆腐ハンバーグ		豆腐ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉) こめ油		
	白菜のごま和え	ちくわ(大豆)	白菜 きゅうり 小松菜 人参	三選糖 ごま油 白すりごま	薄口醤油
	オレンジ		オレンジ		
	瀬小6年・東江幼：いちごのカップケーキ			米粉のいちごカップケーキ(大豆)	
17 ／ 金	麦ごはん			米 麦	
	イナムドゥチ	豚肉 カステラマポコ(小麦・卵・大豆) 厚揚げ(大豆) 甘口白みそ	こんにゃく 椎茸		豚だし骨 鰹節
	スルルーの天ぷら	スルルー たまご 青のり		小麦粉 揚げ油	シママース
	クープイリチー	昆布 豚肉 赤カマポコ(小麦・大豆)	人参	三選糖 こめ油	薄口醤油 料理酒 みりん風 鰹節 鶏だし骨
	東江小6年・久辺小6年：いちごのカップケーキ			米粉のいちごカップケーキ(大豆)	
20 ／ 月	三色そぼろ丼	豚ひき肉 豚レバー 鶏ひき肉 大豆 スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	たけのこ 椎茸 人参 たまねぎ しょうが 小松菜	三選糖 こめ油 ごま油	シママース 薄口醤油 みりん風 料理酒
	キャベツのみそ汁	油揚げ(大豆) 豚肉 煮みそ 白みそ カットわかめ	キャベツ たまねぎ ねぎ		鰹節
	いちごのカップケーキ			米粉のいちごカップケーキ(大豆)	

(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(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・煮みそ・白みそ・煮みそ・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・魚) ⑫豚だし骨(豚肉)