



3月の予定献立表



学校給食摂取基準
 ○エネルギー 650kcal (小学生)
 ○エネルギー 830kcal (中学生)
 ○たんぱく質 (小中共通)
 摂取エネルギー全体の13~20%
 ○脂質 (小中共通)
 摂取エネルギー全体の20~30%

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

<h3>3月の行事予定</h3> <p>7日~8日 高校入試 10日 緑風学園・ひるぎ学園・羽地中 卒業式 15日 羽地幼稚園 修了式 17日 羽地小・稲田小 卒業式 20日 真喜屋小 卒業式 22日 修了式(給食なし)</p>	<p>1(水) 羽地幼稚園 欠食</p> <p>献立名</p> <p>オレンジ いんげんソテー 揚げパン ミネストローネ</p> <p>中3(9年生)リクエスト 第1位!</p>	<p>2(木) 真喜屋小 欠食</p> <p>献立名</p> <p>とりのから揚げ いちご 春雨サラダ キムチチャーハン</p>	<p>3(金) 稲田小1・2年 欠食</p> <p>献立名</p> <p>三色サラダ ひしもち ちらしずし 白菜のみそ汁</p> <p>羽地小5年生が考えたメニュー</p>	
<p>6(月)</p> <p>献立名</p> <p>みかん ケチャップ たまごシートのオムライス おからサラダ</p>	<p>7(火)</p> <p>献立名</p> <p>フーチャンプルー バナナ ハンチュミ 麦ごはん もずくのみそ汁</p>	<p>8(水)</p> <p>献立名</p> <p>魚のコーンマヨ焼き わかめサラダ 黒糖パン 春野菜シチュー</p>	<p>9(木)</p> <p>献立名</p> <p>お祝いとうふバーグ ベビーチーズ(中3・9年生はお祝いケーキ) かぼちゃとアーモンドのサラダ なすのスパゲティ</p>	<p>10(金)</p> <p>献立名</p> <p>みかん 魚天ぷら クービーリチー 麦ごはん イナムドゥチ</p>
<p>13(月)</p> <p>献立名</p> <p>りんご ずんだもち 野菜とちくわのごま和え 五目ごはん</p>	<p>14(火)</p> <p>献立名</p> <p>手づくりカップケーキ 野菜カレーライス</p> <p>小6リクエストメニュー 第1位!</p>	<p>15(水)</p> <p>献立名</p> <p>セロリンター てりやきパティ なかよしパン かぼちゃスープ</p>	<p>16(木)</p> <p>献立名</p> <p>さつまポテト 高野豆腐の中華いため 中華あんかけそば</p>	<p>17(金)</p> <p>献立名</p> <p>みかん 卵焼き 野菜いため 麦ごはん 魚汁</p>
<p>20(月)</p> <p>献立名</p> <p>きびなごのシークワサーがけ りんごゼリー カラフルサラダ ミートスパゲティ</p> <p>羽地小5年生が考えたメニュー</p>	<p>21(火)</p> <p>春分の日</p>	<p>22(水)</p> <p>修了式</p>	<p>沖縄のお祝い料理・イナムドゥチ</p> <p>「猪(いのしし)もどき」という意味です。もともとは猪肉で作られていたのですが、そう呼ばれるようになりました。具たくさんで白みそ仕立てのこってりとした味が特徴です。給食でも人気の琉球料理です。ぜひ、卒業祝い、進級・入学祝いにご家庭でも作ってみてください。</p> <p>☆琉球料理レシピ動画 ⇒ </p> <p>沖縄の伝統的な食文化 沖縄食文化保存・普及・継承事業</p>	

1年間を振り返ってみましょう。できていたら、()に○を書きましょう。

() () () () ()

食事の前に必ず手をあらった。 食事のマナーを守ることができた。 苦手な食べ物にもちょうせんできた。 朝ごはんを毎日食べた。 おやつの時間と量を決めて食べた。

いくつかをつけることができましたか。できなかったことは、また来年がんばりましょう!

1年間、ありがとうございました!

令和5年3月 詳細献立表

羽地給食センター

TEL 58-1233

★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。その時は、学校からの献立変更のお知らせをが

日 / 曜 日	献立名	3つのグループ			の働きと使用食材名
		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 おもにかや熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
1 /水	揚げパン	きな粉		コッペパン(小麦 乳 大豆)、揚げ油、三温糖	
	ミネストローネ	ベーコン(豚肉)、白いんげん豆	にんじん、玉ねぎ、セロリ、にんにく、トマト缶	マカロニ(小麦)、じゃがいも、オリーブ油、三温糖	ケチャップ、野菜パイオン
	いんげんソテー	豚肉	にんじん、キャベツ、いんげん、にんにく	こめサラダ油	しょうゆ
	オレンジ		オレンジ		
2 /木	キムチチャーハン	豚肉	玉ねぎ、あお豆、木くらげ、白菜キムチ(小麦 大豆)、しょうが、にんにく	米、麦、ごま油	キムチ液(大豆)、鶏だし骨
	とり肉のから揚げ	鶏肉	しょうが、ウーシパウダー	小麦粉、でん粉、揚げ油	料理酒、しょうゆ
	春雨サラダ	ツナ	にんじん、もやし、こまつな、にんにく	緑豆春雨、三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢
	いちご		いちご		
3 /金	ちらしずし	卵	絹さや	米	ちらし寿司の素(小麦 大豆)
	白菜のみそ汁	厚揚げ、赤みそ、白みそ	小松菜、白菜、えのきたけ		かつおだし
	三色サラダ	ハム(大豆 豚肉)	きゅうり、カリフラワー	白ごま、三温糖	酢、しょうゆ
	ひしもち			ひしもち(28品目なし)	
6 /月	ケチャップライス	とり肉	玉ねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、木くらげ、にんにく	米、麦、こめサラダ油	ケチャップ、しょうゆ、鶏だし骨
	卵シート・ケチャップミニ	オムライス用玉子焼き(卵 大豆)			ケチャップ
	おからサラダ	おから、チーズ	玉ねぎ、あお豆、にんじん	卵なしマヨネーズ、三温糖	酢
	みかん		みかん		
7 /火	麦ごはん			米、麦	
	もずくのみそ汁	もずく、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、こまつな、えのきたけ		かつおだし
	フーチャンブルー	豆腐、卵、ツナ	からしな、キャベツ、にんじん、にら	麸、こめサラダ油	しょうゆ
	ハンチュミ	豚肉、けずり節	しょうが	三温糖	しょうゆ、料理酒
8 /水	バナナ		バナナ		
	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
	春野菜シチュー	とり肉、白花豆・白いんげん豆ペースト、調整豆乳	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、アスパラ	じゃがいも、こめサラダ油、小麦粉、バター	野菜パイオン
	魚のコーンマヨ焼き	ます、白みそ	玉ねぎ、コーン缶、乾燥パセリ	卵なしマヨネーズ	料理酒
9 /木	わかめサラダ	わかめ、かにかま	大根	三温糖、白ごま	しょうゆ、酢
	なすのスパゲティ	ベーコン(豚肉)	なす、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、えのきたけ、にんにく、トマト缶	スパゲティ(小麦)、こめサラダ油	ケチャップ
	お祝いとうふバーグ	豆腐バーグ(大豆 鶏肉)			
	かぼちゃとアーモンドのサラダ	チーズ	かぼちゃ、ブロッコリー	卵なしマヨネーズ、はちみつ、アーモンド	粒マスタード
10 /金	お祝いケーキ(中3・9年生のみ)		いちご、キウイ、オレンジ、パイ	カットケーキ(小麦 乳 卵 大豆 ゼラチン)、チョコレート(乳 大豆)、ホイップクリーム(乳 大豆)	
	麦ごはん			米、麦	
	イナムドゥチ	豚肉、白かまぼこ(大豆)、甘口白みそ	こんにゃく、大根、しいたけ		豚だし、かつおだし
	魚天ぷら	ホキ、卵		小麦粉、揚げ油	
13 /月	クーペイリチー	昆布、豚肉、チキアギ(大豆)	切干大根、にんじん、こんにゃく	こめサラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、かつおだし
	みかん		みかん		
	五目ごはん	鶏肉、ひじき、油揚げ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん	米、麦、三温糖、こめサラダ油	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし
	野菜とちくわのごま和え	焼き竹輪(大豆)	キャベツ、パパイア、にんじん	三温糖、卵なしマヨネーズ、白ごま	しょうゆ、酢
14 /火	ずんだもち	脱脂粉乳	青大豆ペースト	グラニュー糖、白玉もち団子	
	りんご		りんご		
	麦ごはん			米、麦	
	野菜カレー	とり肉	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、なす、パパイア、にんにく	じゃがいも、こめサラダ油	カレールー、デミグラスソース、しょうゆ、ウスターソース、鶏だし骨
15 /水	てづくりカップケーキ	脱脂粉乳、加工乳	バナナ、いちご	ホットケーキミックス(小麦 大豆 乳)、グラニュー糖、バター、チョコチップ(乳 大豆)	ベーキングパウダー
	なかよしパン			なかよしパン(小麦 乳 大豆)	
	かぼちゃスープ	とり肉、大豆、白花豆・白いんげん豆ペースト、加工乳	玉ねぎ、かぼちゃ、小松菜、しめじ	小麦粉、バター、こめサラダ油	野菜パイオン
	てりやきパティ	てりやきパティ(小麦 鶏肉 大豆 りんご)			
16 /木	セロリソテー	ベーコン(豚肉)	セロリ、にんじん、にんにく	じゃがいも、揚げ油、ごま油	しょうゆ
	中華あんかけそば(真)	豚肉	にんじん、ピーマン、キャベツ、たけのこ、えのきたけ、にら、しょうが	こめサラダ油、でん粉、ごま油	しょうゆ、オイスターソース(大豆)、料理酒、豚だし
	中華あんかけそば(麺)			中華めん(小麦 大豆)	
	高野豆腐の中華いため	高野豆腐	玉ねぎ、にんじん、小松菜、木くらげ、にんにく	じゃがいも、でん粉、揚げ油、ごま油、白ごま、三温糖	しょうゆ、ケチャップ、酢、豚だし
17 /金	さつまポテト			さつまポテト(28品目なし)	
	麦ごはん			米、麦	
	魚汁	赤魚、豆腐、赤みそ、白みそ	白菜、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが		料理酒、かつおだし
	卵焼き	卵、ツナ	豆腐、コーン缶	サラダ油	しょうゆ、みりん
20 /月	野菜いため	焼き竹輪(大豆)	もやし、キャベツ、いんげん	こめサラダ油	しょうゆ
	みかん		みかん		
	ミートスパゲティ	豚ひき肉、牛ひき肉、大豆たんぱく	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、木くらげ、にんにく、トマト缶	スパゲティ(小麦)、こめサラダ油、三温糖	デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース
	きびなごのシークワサーがけ	きびなご	ウーシパウダー、シークワサー果汁	でん粉、小麦粉、揚げ油、三温糖	酢
20 /月	カラフルサラダ	ツナ	ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、玉ねぎ、シークワサー果汁	三温糖、オリーブ油	酢
	りんごゼリー			りんごゼリー(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・いくら・オレンジ・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・ちんご・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・特濃酢・ウイグ ③ウイグ(小麦) ④カレールウ(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卵なしマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)