

令和6年

3月

東江学校給食センター
53-2543



こんだてひょう

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。



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！



<p>こ ん だ て</p>	<p>「食育」チェックシート</p> <p>この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。</p> <p>給食の前に手をきれいに洗えた 給食当番の身支度をきちんとできた 食事のあいさつを心を込めて言えた 食器を正しく並べることができた お箸を正しく持ち、上手に使うことができた よくかんで味わって食べることができた 地域の産物や食文化を知ることができた 日本の伝統行事と行事食について知ることができた バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>	<h2>受験期の食事</h2> <p>☆からだの温まる食事をとりましょう。 (いも・にんじん・大根・ねぎ・たまねぎはからだを温める野菜です) ☆受験日が近づいたら“生もの”は避けましょう。 ☆夜食は少なめにしましょう。食べ過ぎるとねむけをさそいます。 ☆受験当日は必ず朝食をとって出かけましょう。 (脳を目覚めさせ、脳に栄養を与えます)</p>	<p>1(金)</p> <p>はちみつカステラ グリーンサラダ ペペロンチーノスパゲッティ</p> <p>久辺中保健給食委員会が考えた献立</p>		
<p>こ ん だ て</p>	<p>4(月)</p> <p>県産シークワサーゼリー ブロッコリーソテー 揚げパン 野菜スープ</p> <p>東江小5年生が考えた献立</p>	<p>5(火)</p> <p>みかん キャベツつくね ちらしずし 豚汁</p> <p>3/30☆祭りの献立</p>	<p>6(水)</p> <p>こまつな小松菜の和えもの とうふおこのみソースかけ たこ炊き込みごはん</p>	<p>7(木)</p> <p>野菜のこま和え カエリとナッツの甘からめ げんまい玄米ごはん やーじゃんどうふ家常豆腐</p>	<p>8(金)</p> <p>中3のみいちごのお祝いクレープ かぼちゃコロッケ カレーうどん</p> <p>中学3年生卒業おめでとう給食</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>11(月)</p> <p>さば鯖のや照り焼き ひきなირ(福島県) いも ころも(いわてけん) 芋の子汁(岩手県) 麦ごはん 3.11東日本大震災復興応援献立</p>	<p>12(火)</p> <p>フルーツヨーグルト和え はくさい白菜ソテー こくとう黒糖パン みそラトウユ</p>	<p>13(水)</p> <p>チンジャオロースー青椒肉絲 豆腐のやさいあんかけ ちゅうか中華おこわ</p>	<p>14(木)</p> <p>だいこん大根のゆず和え とり肉のあまから揚げ 麦ごはん 沖縄風みそ汁</p> <p>東江小5年生が考えた献立</p>	<p>15(金)</p> <p>りんごのスティックタルト あさり和小松菜のクリームスパゲッティ かぼちゃチップスサラダ</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>18(月)</p> <p>東江幼・瀬小6年のみいちごのお祝いクレープ バナナ 野菜とたまごのソテー 食パン クラムチャウダー 瀬喜田小5年生が考えた献立</p>	<p>19(火) 欠食：東江幼</p> <p>東江小・久辺小6年のみいちごのお祝いクレープ 島ミカン スライスイリチー スルルーのから揚げ ごこく五穀ごはん にくじる肉汁 ひがん 春の彼岸献立琉球料理の日</p>	<p>20(水)</p> <p>うちな一行事食 ひがん 19日 春の彼岸 しゅんぶん しゅんぶん せんご 春分の日、秋分の日前後 おこな ぎょうじ しぜん に行われる行事。自然や祖先への感謝し、仏壇へじゅっはこりょうり そな かぞく重箱料理を供え、家族のけんこう ねが健康を願う しゅんぶん 春分の日</p>	<p>21(木)</p> <p>いちごのお祝いクレープ ①ケチャップライス ②たまごシート ③デミグラスソース ①～③の順番で盛り付けよう オムハヤシ ジャーマンポテト 今年度最後の給食</p>	<p>22(金) 終業式</p> <p>給食センター 今年度は198日の給食提供でした。日々の学校給食へのご理解、ご協力ありがとうございました。 卒業おめでとう!</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>3月名護市産・県産食材</p> <p>鶏肉 卵 豆腐 厚揚げ 豆乳 きゅうり ねぎ いら 冬瓜 島人参 からし菜 島ミカン シークワサー果汁 鯉節 人参 もやし キャベツ しめじ チンゲン菜 エリンギ ピーマン えのき</p> <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>給食から、どんなことを学びましたか？</p> <p>今年1年、みなさんががんばったと思うことはなんですか？ 苦手なものを食べられるようになった！ペロリができた！など... ぜひさがしてみてください。給食センターはみなさんの成長をこれからも学校給食で支えられるようにがんばります！</p>		

2024 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			の備きと使用食材名
		おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	おもにかや熱となる 5・6群 (脱水化物・脂質)	
1 / 金	ペペロンチーノスパゲティ	あさり いか えび 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	人参 たまねぎ キャベツ 青ピーマン にんにく	スパゲティ(小麦) オリーブ油	シママース 唐辛子 白ワイン
	グリーンサラダ	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	アスパラガス カリフラワー ブロッコリー いんげん コーン レモン果汁	オリーブ油 三温糖	フレンチドレッシング シママース こしょう
	はちみつカステラ	卵 加工乳 スキムミルク(乳)		小麦粉 ケーキミックス(小麦) アーモンド はちみつ マーガリン	ベーキングパウダー みりん風
4 / 月	揚げパン	きな粉(大豆)		コッパン(小麦・乳・大豆) アーモンド 三温糖 大豆油	
	野菜スープ	鶏肉	白菜 人参 大根 しめじ ほうれん草 しょうが	こめ油	シママース こしょう 薄口醤油 鶏だし骨
	ブロッコリーソテー	ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	ブロッコリー キャベツ コーン エリンギ	じゃがいも こめ油	シママース こしょう 濃口醤油 オイスターソース
	県産シークワサーゼリー			県産シークワサーゼリー	
5 / 火	ちらし寿司	かまぼこ(大豆・小麦) 卵	きゅうり 大根漬け	米 麦 白ごま 三温糖 こめ油	シママース ちらし寿司(小麦・大豆・鶏肉) 特濃酢
	豚汁	豚肉 赤みそ 白みそ 豆腐	人参 大根 ごぼう 小松菜 長ネギ こんにゃく	じゃがいも ごま油	シママース 鰹節
	キャベツつくね		キャベツつくね(鶏肉・豚肉)		
	みかん		みかん		
6 / 水	炊き込みごはん	豚肉 チキアキ	こんにゃく 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ しょうが	米 麦 こめ油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	豆腐のお好みソースかけ	豆腐 糸けずり 青のり		こめ油 片栗粉	中濃ソース(りんご) ウスターソース 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 シークワサー果汁	三温糖	薄口醤油 特濃酢
7 / 木	玄米ごはん			米 玄米	
	家常豆腐	豚肉 厚揚げ	人参 たまねぎ 椎茸 チンゲン菜 だけのこ 木耳 長ネギ しょうが にんにく	こめ油 片栗粉 ごま油	濃口醤油 オイスターソース シママース こしょう ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉)
	野菜のごま和え		キャベツ きゅうり 小松菜 コーン 人参	ごま油 三温糖	薄口醤油 特濃酢 シママース
	カエリとナッツの甘からめ	カエリ		アーモンド さつまいも 大豆油 白ごま 三温糖 水あめ	濃口醤油
8 / 金	カレーうどん	豚肉 油揚げ	人参 たまねぎ ほうれん草 椎茸	うどん(小麦)	カレーウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 シママース 濃口醤油 料理酒 みりん風 鰹節
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃコロッケ(乳・大豆・小麦) 揚げ油		
	茎わかめの和え物	茎わかめ かに風味かまぼこ	大根 きゅうり しょうが	香辛 白ごま 三温糖 ごま油	薄口醤油 特濃酢
	いちごのお祝いクレープ(中3のみ)			いちごのお祝いクレープ(大豆)	
11 / 月	麦ごはん			米 麦	
	芋の子汁	鶏肉 豆腐	人参 しめじ 長ネギ こんにゃく	じゃがいも	中華ガラスープ(鶏肉・豚肉) シママース 濃口醤油 鶏だし骨
	鱈の照り焼き	鱈	しょうが	こめ油 三温糖 片栗粉	シママース 料理酒 濃口醤油 みりん風
	ひきなすり	ちくわ(大豆) ツナ	大根 人参 ビーマン	三温糖 ごま油 白ごま	料理酒 濃口醤油 みりん風
12 / 火	黒糖パン			黒糖パン(小麦・乳・大豆)	
	みそラトウイユ	豚肉 赤みそ	なす たまねぎ 人参 インゲン 赤ピーマン 黄ピーマン トマト にんにく	じゃがいも こめ油	シママース こしょう ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉) 豚だし骨
	白菜ソテー	無添加ベーコン(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
	フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト(乳)	黄桃 みかん バイン パナナ		
13 / 水	中華おこわ	豚肉 チリメン	椎茸 人参 たけのこ さやいんげん しょうが	米 もち米 麦 ごま油 こめ油	シママース 濃口醤油 料理酒 みりん風 鶏だし骨
	豆腐の野菜あんかけ	豆腐	白菜 人参 えのき しょうが	こめ油 三温糖 片栗粉	濃口醤油 みりん風
	チンジャオロースー	牛肉	ビーマン 人参 たけのこ もやし しょうが にんにく	三温糖 ごま油 片栗粉	濃口醤油 料理酒 オイスターソース
14 / 木	麦ごはん			米 麦	
	沖縄風みそ汁	ポーク(乳・豚肉) 赤みそ 白みそ	たまねぎ 冬瓜 からし菜	じゃがいも	鰹節
	鶏肉の甘辛揚げ	鶏肉		タピオカ粉 片栗粉 大豆油 三温糖	濃口醤油 みりん風
	大根のゆず和え	かに風味かまぼこ 薬天	大根 きゅうり	三温糖	和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご) シママース 特濃酢
15 / 金	あざりと小松菜のクリームスパゲティ	あさり えび 豆腐 白花生ペースト チーズパウダー(乳)	たまねぎ 人参 小松菜	スパゲティ(小麦) オリーブ油 こめ油 小麦粉 マーガリン	白ワイン シママース こしょう チキンフィッシュ(鶏肉)
	かぼちゃチップスサラダ		れんこん キャベツ レッドキャベツ きゅうり シークワサー果汁	かぼちゃ さつまいも 大豆油 オリーブ油 三温糖	特濃酢 こしょう シママース
	リンゴのスティックタルト			リンゴのスティックタルト(りんご・大豆)	
18 / 月	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)	
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 加工乳 白花生ペースト	人参 たまねぎ セロリ コーン	じゃがいも マーガリン 小麦粉	白ワイン シママース こしょう 鶏だし骨
	グルクンのバジル焼き	グルクン	にんにく	オリーブ油	シママース こしょう 白ワイン バジル イタリアンドレッシング(卵・小麦・豚肉・大豆・りんご)
	野菜と卵のソテー	スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆) ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	キャベツ 人参 ビーマン しめじ にんにく	アーモンド こめ油	シママース こしょう 濃口醤油
	バナナ		バナナ		
	いちごのお祝いクレープ(東江幼・小6年のみ)			いちごのお祝いクレープ(大豆)	
19 / 火	五穀ごはん			米 五穀米	
	肉汁	豚肉 結び昆布	冬瓜 島人参 人参 しょうが		シママース 濃口醤油 料理酒 鰹節
	スルルーのからあげ	スルルー(きびなご)		小麦粉 片栗粉 大豆油	シママース 料理酒 カレー粉
	スンシーイリチー	豚肉 白かまぼこ	スンシー(しなちく) 人参 椎茸	こめ油 三温糖	豚だし骨 鰹節 料理酒 濃口醤油
	島ミカン		島ミカン		
	いちごのお祝いクレープ(東江小6年・久保小6年のみ)			いちごのお祝いクレープ(大豆)	
21 / 木	ケチャップライス	鶏肉	人参 マッシュルーム グリンピース にんにく	米 麦 こめ油 無塩バター	濃口醤油 シママース ケチャップ こしょう 鶏だし骨
	たまごシート	たまごシート(卵・小麦・大豆)			
	デミグラスソース		たまねぎ トマト	こめ油 無塩バター	ハヤシルウ(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 中濃スープ(鶏肉・豚肉)
	ジャーマンポテト	ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ	コーン ビーマン 赤ピーマン にんにく	じゃがいも こめ油	シママース こしょう
	いちごのお祝いクレープ			いちごのお祝いクレープ(大豆)	

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっております。

乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレシジ・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。

※大豆油は、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マスクの一覧 》

①醤油、薄口醤油 (小麦・大豆) ②酢、特濃酢、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 (小麦・大豆) ⑧無塩バター (小麦) 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・卵) ⑫豚だし骨 (豚肉)