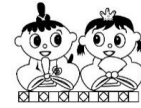




3月の予定献立表



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。

学校給食摂取基準

3月の行事予定

- 6日~7日 高校入試
- 9日 緑風学園・ひるぎ学園・羽地中 卒業式
- 19日 羽地幼稚園 修了式
- 20日 稲田小 卒業式
- 21日 羽地小・真喜屋小 卒業式
- 22日 修了式(給食なし)

ご卒業おめでとうございます

給食を食べながら、どんなことを感じ、学ぶことができたでしょうか？
みなさんの心と体の栄養になるように、たくさんの思いをこめて作って
きました。残りの給食もしっかり食べて、最後の学校生活、元気で楽しく
過ごしましょう！



1(金)

献立名



ひなまつり献立

4(月)	5(火)	6(水) 高校入試①	7(木) 高校入試②	8(金) 真喜屋小 欠食
献立名 サンドイッチ ハム&チーズ いちご 牛乳 ポテトサラダ ミネストローネ 羽地中の生徒が考えたメニュー	みかん もずく入り ヒラヤーチー 牛乳 スーナー クファジュシー	ごま菓子 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ 麦ごはん	さばの照り焼き 牛乳 うはな 卵の花 麦ごはん 白菜のみそ汁	お祝いケーキ (中3・9年のみ) トマトミートオムレツ 牛乳 ごぼうと ナッツのサラダ 春野菜ペパロンチーノ
11(月) 緑風 ひるぎ 羽地中 欠食	12(火)	13(水)	14(木)	15(金) 稲小4年 真小6年 欠食
献立名 こまつなの和え物 牛乳 みかん 納豆みそ 麦ごはん 肉じゃが	春巻 牛乳 高菜チャーハン キャベツの 中華和え	魚のカラフル焼き 牛乳 イタリアンサラダ コッペパン ポテトポタージュ スープ	なかよし牛乳かん 牛乳 もずく丼 かきたま汁	まっちゃ 抹茶むしケーキ 牛乳 梅じゃこサラダ きのこの和風スパゲティ
18(月) 緑風1・2・4年 欠食	19(火)	20(水)	21(木) 稲田小 欠食	22(金)
献立名 海そうサラダ 牛乳 カレーライス ゆでたまご	きびなごの シークワサーがけ 牛乳 ウムニー 沖縄やきそば	春分の日	魚天ぷら 牛乳 みかん クープイリチー 麦ごはん デークニ汁	琉球料理の日

給食時間を
振り返ろう

「食育」チェックシート

できたことに○をつけましょう!



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

お箸を正しく持ち、
上手に使うことが
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

令和6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・無糖質)	緑 おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無糖質)	黄 おもにかや熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
1 /金	牛乳 ちらしずし ちらしずし(トッピング) 魚キノココン焼き 花野菜のごま和え	卵	絹さや	米、麦	ちらしずしの素(小麦 大豆 鶏肉)
		ホキ、白みそ	しめじ、玉ねぎ、コーン缶、パセリ	卵なしマヨネーズ	料理酒、ウージパウダー
		大豆	ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー	白ごま、三温糖	酢、しょうゆ
		サンドイッチ(食パン)		食パン(小麦 乳 大豆)	
4 /月	牛乳 サンドイッチ(ハム) サンドイッチ(チーズ) ポテトサラダ ミネストローネ いちご	ハム(大豆 豚肉)			
		スライスチーズ(乳)			
		ツナ	きゅうり	じゃがいも、卵なしマヨネーズ	酢
		無塩せきベーコン(豚肉)、レンズ豆、白いんげん豆	にんじん、玉ねぎ、白菜、セロリ、にんにく、トマト缶	マカロニ(小麦)、オリーブ油、三温糖	ケチャップ、鶏だし骨
5 /火	牛乳 クファージュシー もずく入りピラヤーチー スーナー みかん	豚肉、チキアギ(大豆)、昆布	にんじん、しいたけ、葉ねぎ	米、麦、ごめサラダ油	しょうゆ、豚だし、かつおだし
		卵、もずく、ツナ	にら	小麦粉、タピオカ粉、ごめサラダ油	しょうゆ、ウージパウダー
		豆腐、白みそ	ニガナ、キャベツ	三温糖	酢、しょうゆ
			甘夏		
6 /水	牛乳 麦ごはん 春雨スープ ホイコーロー ごま菓子	とり肉	ごまつな、白菜、しいたけ	緑豆春雨、ごま油	しょうゆ、鶏だし骨、かつおだし
		豚肉、豚レバー	キャベツ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	ごま油、三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒、テンメンジャン(小麦 大豆 ごま)、トウバンジャン
			レーズン	白ごま、黒ごま、コーンフレーク、マーガリン、マシュマロ(ゼラチン)	
				米、麦	
7 /木	牛乳 麦ごはん 白菜のみそ汁 さばの照り焼き 卯の花	油揚げ、赤みそ、白みそ	白菜、玉ねぎ、ごまつな、えのきだけ		かつおだし
		さば	しょうが	三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒
		おから、焼き竹輪	キャベツ、にんじん、しいたけ	三温糖、ごめサラダ油	しょうゆ、みりん、かつおだし
8 /金	牛乳 春野菜ベヘロンチーノ トマトミートオムレツ ごぼうとナッツのサラダ お祝いケーキ(中3・9年のみ)	無塩せきベーコン(豚肉)	にんじん、キャベツ、たけのこ、絹さや、にんにく	スバゲティ(小麦)、オリーブ油	白ワイン、しょうゆ、たかのつめ
		トマトミートオムレツ(卵 大豆 鶏肉)			
		ツナ	ごぼう、きゅうり、にんじん	アーモンド、三温糖、卵なしマヨネーズ	しょうゆ、酢
		ヨーグルト(乳)	黄桃缶、いちご	スポンジケーキ(小麦 卵 乳)、生クリーム(乳)、グラニュー糖、フルーツソース(りんご)	
11 /月	牛乳 麦ごはん 肉じゃが ごまつな和え物 納豆みそ みかん	豚肉	にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、いんげん、木くらげ	じゃがいも、ごめサラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、かつおだし
			ごまつな、キャベツ、もやし	三温糖、白ごま	しょうゆ、酢
		ツナ、納豆、赤みそ、白みそ	長ねぎ、しょうが	三温糖、ごめサラダ油	みりん
			甘夏		
12 /火	牛乳 高菜チャーハン 春巻 キャベツの中華和え	豚肉、ちりめんじゃこ	にんじん、ごぼう、コーン缶、高菜漬(小麦 大豆)	米、麦、ごま油、白ごま	しょうゆ
		春巻(小麦 大豆 豚肉)		揚げ油	
		ツナ	キャベツ、きゅうり、にんにく	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢
		コッペパン		コッペパン(小麦 乳 大豆)	
13 /水	牛乳 ポテトポタージュスープ 魚のカラフル焼き イタリアンサラダ	とり肉、白花生・白いんげん豆ペースト、調整豆乳	玉ねぎ、にんじん、えのきだけ、パセリ	じゃがいも、ごめサラダ油、小麦粉、マーガリン	野菜ブイヨン
		ホキ、白みそ	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ	卵なしマヨネーズ	料理酒
			ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり	オリーブ油、三温糖	ジェノバペースト(乳)
14 /木	牛乳 もずく丼(麦ごはん) もずく丼(もずくあん) かきたま汁 なかよし牛乳かん	もずく、豚ひき肉、大豆たんぱく	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、コーン缶、木くらげ	三温糖、ごめサラダ油、でん粉	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
		卵、豆腐	白菜、ごまつな	でん粉	しょうゆ、かつおだし
		加工乳、脱脂粉乳	みかん缶、パイナップル	グラニュー糖	アガー
15 /金	牛乳 きのこの和風スバゲティ 梅じゃこサラダ 抹茶むしケーキ	無塩せきベーコン(豚肉)、とり肉	にんじん、玉ねぎ、えのきだけ、しめじ、しいたけ、ほうれんそう、にんにく	スバゲティ(小麦)、ごめサラダ油	しょうゆ、たかのつめ
		ちりめんじゃこ	ごまつな、キャベツ、きゅうり	三温糖、白ごま	梅びしお(りんご)、しょうゆ
		調整豆乳		小麦粉、三温糖、マーガリン、甘納豆小豆	ベーキングパウダー、抹茶
18 /月	牛乳 カレーライス(麦ごはん) カレーライス(ルウ) ゆでたまご 海そうサラダ	とり肉	にんじん、玉ねぎ、セロリ、いんげん、にんにく	じゃがいも、ごめサラダ油	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
		卵			
		海そうミックス(藍わかめ、昆布、つまた、キリンサイ)、かにかま	キャベツ、きゅうり	三温糖、白ごま	酢、しょうゆ
19 /火	牛乳 沖縄やきそば きびなごのシークワサーがけ ウムニー	豚肉、チキアギ(大豆)	にんじん、キャベツ、もやし、葉ねぎ	沖縄そば(小麦 大豆)、ごめサラダ油	しょうゆ
		きびなご	シークワサー果汁	でん粉、小麦粉、揚げ油、三温糖	酢
				紅いも、三温糖	
21 /木	牛乳 麦ごはん デーク二汁 魚天ぷら クープイリチー みかん	鶏肉、厚揚げ	こんにゃく、大根、しいたけ、からしな	米、麦	しょうゆ、かつおだし
		ホキ、卵		小麦粉、揚げ油	
		昆布、豚肉、チキアギ(大豆)	切干大根、にんじん、こんにゃく	ごめサラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、かつおだし
			甘夏		

※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ニーマニ》

- ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワケビ ③(小麦) ④(小麦) 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)