

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。

<p>献立名</p>	<p>給食から、どんなことを学びましたか?</p> <p>卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。</p>			<p>産地産(県産)食材 3月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉・鶏肉・鶏卵 冬瓜・葉ねぎ きゃべつ・もやし パパイヤ・にら きゅうり・大根 からし菜・セロリ シークォーター <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 (金)</p> <p>ハンムサンド</p> <p>キャベツ サラダ</p> <p>食パン 白花豆スープ</p> <p>リクエストメニュー♪</p>						
<p>献立名</p>	<p>4 (月)</p> <p>ハンバーグ きのこソースかけ</p> <p>たきこみ ちらし 春雨サラダ</p> <p>ひな祭りにちなんで</p>	<p>5 (火)</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>麦ごはん 鶏ごま汁</p> <p>リクエストメニュー♪</p>	<p>6 (水)</p> <p>ミルク かりんとう</p> <p>沖縄風 焼きそば</p> <p>リクエストメニュー♪</p>	<p>7 (木)</p> <p>タコライス</p> <p>麦ごはん タコスミート キャベツ チーズ トマト</p> <p>リクエストメニュー♪</p>	<p>8 (金)</p> <p>いちご キャベツ ソテー</p> <p>あげぱん 野菜 スープ</p> <p>リクエストメニュー♪</p>						
<p>献立名</p>	<p>11 (月)</p> <p>りんご ジュース</p> <p>大根の 梅肉あえ</p> <p>ピラフ から揚げ</p> <p>リクエストメニュー♪</p>	<p>12 (火)</p> <p>焼き ぎょうざ</p> <p>マーボー 豆腐</p> <p>麦ごはん アーサ 中華スープ</p> <p>リクエストメニュー♪</p>	<p>13 (水)</p> <p>すだつゼリー</p> <p>フライド ポテト</p> <p>ナポリタン ひじき チーズサラダ</p> <p>リクエストメニュー♪</p>	<p>14 (木)</p> <p>バナナアイス (幼稚園のみ)</p> <p>りんご (小学生のみ)</p> <p>小さいわしの 梅香り揚げ</p> <p>麦ごはん 煮つけ</p> <p>リクエストメニュー♪</p>	<p>15 (金)</p> <p>ウィンナー ベーコン巻き</p> <p>棒チーズ ブロッコリー ソテー</p> <p>コッペパン マカロニスープ</p> <p>リクエストメニュー♪</p>						
<p>献立名</p>	<p>18 (月)</p> <p>手作り カップケーキ</p> <p>くふあ じゅーしー</p> <p>黄人参の 白和え</p> <p>リクエストメニュー♪</p>	<p>19 (火)</p> <p>バナナ アイス</p> <p>マカロニ サラダ</p> <p>麦ごはん ポークカレー</p> <p>リクエストメニュー♪</p>	<p>20 (水)</p> <p>卒業おめでとう!</p>		<p>21 (木)</p> <p>野菜の 甘酢あえ</p> <p>さまみ チーズフライ</p> <p>黒米ごはん なかみ汁</p> <p>お祝い献立</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> <table border="1"> <tr> <td>給食の前には手をきれいに洗えた</td> <td>給食当番の身支度をきちんとしてきた</td> <td>食事のあいさつを心を入れて言えた</td> </tr> <tr> <td>地域の産物や食文化を知ることができた</td> <td>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</td> <td>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</td> </tr> </table> <p>みなさんのそのひとことが毎日のエネルギーになっています。1ねんかんありがとうございました</p>						給食の前には手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとしてきた	食事のあいさつを心を入れて言えた	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
給食の前には手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとしてきた	食事のあいさつを心を入れて言えた									
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									

2024 3月詳細献立

名護学校給食センター

★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 ノ 曜 日	献立名	8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)	おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	
1 ノ 金	食パン			食パン (小麦 乳 大豆)	
	白花生スープ	脱脂粉乳 あさり 白花生	白菜 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	じゃがいも さつまいも	塩 こしょう 鶏だし骨 ホワイトルー (乳 小麦 大豆 牛肉 鶏肉)
	ハムサンド	ハムサンド (乳 小麦 鶏 豚 大豆) 大豆油			
	キャベツサラダ		キャベツ きゅうり コーン	三温糖	塩 こしょう しょうゆ フレンチドレッシング
4 ノ 月	たきこみちらし	錦糸卵 (たまご) 豚肉 花でんぶ	人参 かんぴょう 竹の子 しいたけ きぬさや にんにく しょうが	米 麦 ごま油 こめ油	塩 しょうゆ 花かつお
	春雨サラダ	ハム (豚肉 大豆 鶏肉)	きゅうり もやし 木くらげ	春雨 ごま油 ごま 三温糖	しょうゆ 塩 酢
	ハンバーグのきのこソースかけ	ハンバーグ (豚肉 大豆 鶏肉)	しめじ 玉ねぎ 人参	三温糖 かたくり粉	しょうゆ みりん 花かつお
	ひなあられ	ひなあられ (大豆)			
5 ノ 火	煮ごはん			米 麦	
	鶏ごま汁	鶏肉 赤みそ 白みそ	人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	ごま ごま油 じゃがいも	塩 花かつお
	フーチャンプルー	たまご 豆腐 豚肉	人参 もやし からし菜 しょうが	麺 (小麦 大豆) こめ油	塩 オイスターソース しょうゆ
	さばの塩焼き	さば			酒 塩 こしょう
6 ノ 水	沖縄風やきそば	豚肉 ちきあぎ (大豆) イカ 青のり	玉葱 人参 きゃべつ 木くらげ もやし いら	沖縄そば (小麦 大豆) こめ油	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース
	冬瓜のさっぱり和え	ささみチャング (鶏肉)	冬瓜 きゅうり しょうが	三温糖	しょうゆ 酢
	ミルクかりんとう	脱脂粉乳		さつまいも 紅芋 大豆油 三温糖	塩
	ミルクケーキ	ミルクケーキ (大豆)			
7 ノ 木	煮ごはん			米 麦	
	タコスミート	牛肉 大豆	人参 玉葱 ビーマン 木くらげ にんにく	こめ油	ケチャップ ウスターソース タコライスソース (小麦 大豆) デミグラスソース チリパウダー 塩 ハブリカ粉
	タコライス (チーズ)	チーズ (乳)			
	タコライス (野菜)		キャベツ トマト		
	コーンスープ	たまご 豆腐	えのき マッシュルーム ねぎ コーン	かたくり粉	塩 しょうゆ 酒 花かつお
	りんご		りんご		
8 ノ 金	あげぼん	きな粉 (大豆)		コッペパン (小麦 大豆 乳) 三温糖 黒糖 アーモンド 大豆油	
	トマトスープ	ベーコン (豚肉 大豆)	人参 玉葱 セロリ 大根 パセリ にんにく トマト	こめ油	ケチャップ 塩 こしょう みりん 鶏だし骨
	キャベツソテー	ツナ	キャベツ 小松菜 人参 マッシュルーム もやし	こめ油	しょうゆ こしょう 塩
	いちご		いちご		
11 ノ 月	ピラフ	豚肉	玉葱 人参 コーン マッシュルーム ビーマン にんにく	こめ油 米 麦	塩 こしょう しょうゆ 豚だし骨
	から揚げ	から揚げ (小麦 鶏肉 大豆) 大豆油			
	大根の梅肉あえ	ちりめんじゃこ 糸削り	大根 きゅうり 小松菜 梅びしお (りんご)	三温糖	酢 しょうゆ
	りんごジュース	りんごジュース (りんご)			
12 ノ 火	煮ごはん			米 麦	
	アーサの中輪スープ	アーサ 鶏肉	白菜 しょうが	ごま油 かたくり粉	塩 しょうゆ 酒 鶏だし骨
	焼きぎょうざ	焼きぎょうざ (小麦 豚肉 大豆)			
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 豚レバー 大豆 赤みそ	人参 玉ねぎ しいたけ いら にんにく 生姜	ごま油 こめ油 かたくり粉 三温糖	しょうゆ 塩 豆板醤 (大豆) 甜面醤 (小麦 大豆) 酒
13 ノ 水	ナポリタン	鶏肉 ウィンナー (豚肉)	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム パセリ にんにく トマト	パスタ (小麦) 三温糖 こめ油 オリーブ油	ウスターソース 塩 こしょう ケチャップ
	ひじきチーズサラダ	チーズ (乳) ひじき 大豆	きゅうり コーン シークワサー	三温糖	イタリアンドレッシング (りんご 大豆) 塩 こしょう 酢
	フライドポテト	青のり		じゃがいも 大豆油	塩 こしょう
	ずだつゼリー	ずだつゼリー			
14 ノ 木	煮ごはん			米 麦	
	煮つけ	昆布 厚揚げ ちくわ	冬瓜 人参 こんにゃく いんげん		花かつお しょうゆ みりん
	こいわしの梅香り揚げ	こいわしの香り揚げ (小麦) 大豆油			
	パニラアイス (幼稚園のみ)	パニラアイス (大豆)			
16 ノ 金	コッペパン			コッペパン (小麦 乳 大豆)	
	マカロニスープ		大根 玉ねぎ 人参 セロリ しめじ にんにく パセリ	マカロニ (小麦) こめ油	しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし骨
	ブロッコリーソテー	豚肉	ブロッコリー きゃべつ エリンギ にんにく 玉ねぎ	こめ油 マーガリン	塩 こしょう しょうゆ
	焼チーズ	チーズ (乳)			
	ウィンナーベーコン巻き	ウィンナー (乳 豚肉 牛肉 大豆 小麦) ベーコン (たまご 乳 豚肉 大豆)			
	レモンティー	レモンティー			
18 ノ 月	くひまじゅーしー	豚肉 昆布 かまぼこ 大豆	しいたけ 人参 ねぎ	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ みりん 酒 豚だし骨
	黄人参の白和え	豆腐 ツナ 白みそ	ほうれん草 黄人参 もやし	ごま 三温糖	しょうゆ
	手作りカップケーキ	たまご 牛乳		小麦粉 (小麦) あけぼの粉 (乳 小麦 大豆) マーガリン グラニュー糖 バイ (小麦 乳 大豆)	ベーキングパウダー 紅茶 ココア コーンスターチ
19 ノ 火	煮ごはん			米 麦	
	ポークカレー	豚肉 白花生 大豆の華 (大豆)	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜	じゃがいも こめ油	ウスターソース 塩 カレー粉 カレーフレーク 豚だし骨
	マカロニサラダ	ハム (豚肉 鶏肉 大豆)	人参 きゅうり ピクルス	三温糖 ノンエッグマヨ マカロニ (小麦)	塩 こしょう
	パニラアイス (小学校のみ)	パニラアイス (大豆)			
21 ノ 水	黒米ごはん			黒米 米	
	ななみ汁	ななみ 豚肉 かまぼこ	しいたけ ねぎ こんにゃく 生姜		塩 しょうゆ 酒 豚だし骨 花かつお
	ささみチーズフライ	ササミチーズフライ (乳 小麦 鶏肉 大豆)			
	野菜の甘酢あえ		大根 人参 小松菜	三温糖	酢 塩 しょうゆ

※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・そば・小麦・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・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・りの等の海藻類や、アザリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、**ヒメジメ**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・豚) ⑫豚だし骨 (豚肉)