

3月こんだてひょう



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。

受験期の食事

☆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)

今年度も久辺中保健給食委員会のみなさんが給食メニューコンテストを行いました。3月と4月の給食に取り入れます。
【献立名が斜めで下線のものです】例：3/6のカレーうどん

3月の行事&記念日 3択クイズ

3/11の給食は「いのちの日」献立です。

3/11 いのちの日 (東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのくらいの水があれば良い?

① コップ 1ばい
② ペットボトル 1本分 (500mL)
③ ペットボトル 6本分 (3L)

3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供える、花の名がついたこのもちのことを、何という?

① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ

<p>3(月)</p> <p>タマナ チャンプルー</p> <p>ウムクジ アンダギー</p> <p>クファ ジューシー</p> <p>郷土料理献立</p>	<p>4(火) 欠食：中学3年生</p> <p>ひなまつり 献立</p> <p>オレンジ</p> <p>キャバツ入り つくね</p> <p>ちらし寿司</p> <p>けんちん汁</p>	<p>5(水) 欠食：中学3年生</p> <p>フルーツ ヨーグルト</p> <p>やさい ソテー</p> <p>黒糖パン</p> <p>ポーク ビーンズ</p>	<p>6(木)</p> <p>いちごショコラ カップケーキ(中3のみ)</p> <p>枝豆ミンチカツ</p> <p>カレーうどん</p> <p>春雨の和え物</p> <p>卒業お祝い 献立</p>	<p>7(金) 欠食：屋部中 東江中3・久辺中3</p> <p>チンジャオロース 青椒肉絲</p> <p>しろみざかな 白身魚の チリソース</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゅうか 中華スープ</p> <p>東江小5-2が考えた献立</p>
<p>10(月)</p> <p>アルミカップはビニール袋にまとめよう!</p> <p>ジャーマン ポテト</p> <p>しろみざかな 白身魚の パン粉焼き</p> <p>ツナライス</p>	<p>11(火)</p> <p>ひきなირი ふくしまけん (福島県)</p> <p>さばのみそ焼き</p> <p>むぎごはん</p> <p>いも こじる いわてけん 芋の子汁(岩手県)</p> <p>いのちの日献立</p>	<p>12(水)</p> <p>もやし ナムル</p> <p>とり肉の 甘辛揚げ</p> <p>むぎごはん</p> <p>スンドゥップ</p> <p>東江小5-1が考えた献立</p>	<p>13(木)</p> <p>いちごショコラ カップケーキ(瀬小6年のみ)</p> <p>バナナ(その他)</p> <p>厚揚げ サラダ</p> <p>肉まん</p> <p>中華焼きそば</p>	<p>14(金) 欠食：瀬小6年</p> <p>オレンジ</p> <p>インゲン ナッツソテー</p> <p>てづくり ピザトースト</p> <p>きのこの クリームスープ</p>
<p>17(月) 欠食：瀬小6年</p> <p>いちごショコラ カップケーキ(東江幼のみ)</p> <p>けい 鶏ちゃん炒め</p> <p>とうふの じゃこあんかけ</p> <p>ごぼうの 炊き込みごはん</p>	<p>18(火) 欠食：瀬小1.2.6年 東江幼</p> <p>いちごショコラ カップケーキ(東江小6年 久小6年のみ)</p> <p>かんてん 寒天の ウサチー</p> <p>小魚の いそべあ 磯辺揚げ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうがん に 冬瓜のみそ煮</p> <p>春の彼岸献立</p>	<p>19(水) 欠食：東江幼・瀬小6年 久小6年・東江小6年</p> <p>いちごショコラ カップケーキ</p> <p>三色そばろ井</p> <p>①麦ごはん ②肉そぼろ ③野菜とたまご</p> <p>三色そばろ井</p> <p>具だくさん みそ汁</p> <p>今年度最後の給食</p>	<p>20(木) 《春分の日》</p> <p>3月の名護市産食材</p> <p>豚肉 鶏肉 豆腐 ゆし豆腐 厚揚げ 卵 冬瓜 大根 いら セロリ きゅうり</p> <p>今年度は200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。</p> <p>Q4=③ Q5=②(秋分の日呼び名は「おはぎ」)</p>	<p>21(金) 《修了式》</p> <p>うちなー行事食</p> <p>18日 春の彼岸</p> <p>春分の日、秋分の日前後に行われる行事。自然や祖先へ感謝し、仏壇へしゅうほこのようり、重箱料理を供え、家族の健康を願う。</p>

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したもの

ご卒業おめでとうございます!

1年間ありがとうございました!

吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、児童・生徒のみなさんは心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、児童・生徒が考えてくれた献立を多く取り入れています。献立表をよく見て、お

2025年 3月 詳細献立表

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つのグループの働きと使用食材名			
		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)	調味料・だしなど
3 / 月	クファジュシー	豚肉 チキアギ 大豆 昆布	こんにゃく 人参 椎茸	米 麦 こめ油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 豚だし骨
	ウムクジアンダギー		にら	さつまいも 紅芋 さつまいもでん粉 揚げ油	シママース
	タマナチャンブルー	豆腐 コンビーフハッシュ(牛肉)	キャベツ 人参 もやし	こめ油	シママース 濃口醤油
4 / 火	ちらし寿司	錦糸卵(卵) 紅白かまぼこ	きゅうり たくあん	米 麦 白ごま 三温糖	ちらしずしの素(小麦・大豆・鶏肉) シママース 薄口醤油 特濃酢
	けんちん汁	豆腐 油揚げ	大根 人参 椎茸 こんにゃく しょうが ねぎ		シママース 薄口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	キャベツ入りつくね	キャベツ入りつくね(鶏肉・豚肉)			
	オレンジ		オレンジ		
5 / 水	黒糖パン			黒糖パン(小麦・乳・大豆)	
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	たまねぎ 人参 セロリ いんげん トマト にんにく	じゃがいも 三温糖 こめ油	赤ワイン シママース こしょう ケチャップ 豚だし骨 オレガノ
	やさいソテー	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	ヨーグルト(乳)	バナナ みかん 黄桃 パイン		
6 / 木	カレーうどん	豚肉 油揚げ 白豆ペースト	人参 たまねぎ ほうれん草 椎茸 しょうが	うどん(小麦)	カレーうどん(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 濃口醤油 シママース 料理酒 みりん風 鰹節
	枝豆ミンチカツ	枝豆ミンチカツ(小麦・大豆・鶏肉) 揚げ油			
	莖わかめの和え物	莖わかめ かに風味かまぼこ	大根 きゅうり しょうが	春雨 白ごま 三温糖 ごま油	薄口醤油 特濃酢
	いちごショコラカップケーキ(中3のみ)			いちごショコラカップケーキ(大豆)	
7 / 金	麦ごはん			米 麦	
	中華スープ	卵 豆腐 あさり	白菜 小松菜 しょうが	ごま油	シママース 薄口醤油 料理酒 みりん風 鶏だし骨
	白身魚のチリソース	粉つきタラ	たまねぎ にんにく しょうが	三温糖 揚げ油	ケチャップ 濃口醤油 料理酒 こしょう 豆板醤(小麦)
	青椒肉絲	牛肉	ピーマン 人参 たまねぎ たけのこ もやし しょうが にんにく	じゃがいも 三温糖 ごま油 片栗粉	濃口醤油 料理酒 オイスターソース(大豆)
10 / 月	ツナライス	ツナ あさり 大豆	人参 たまねぎ グリンピース コーン しょうが	米 麦 こめ油	料理酒 シママース こしょう 鶏だし骨
	白身魚のパン粉焼き	ハサ(魚)		パン粉(小麦) ノンエッグマヨネーズ	シママース こしょう 薄口醤油 パセリ
	ジャーマンポテト	チーズ ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	たまねぎ 彩り野菜ミックス にんにく	じゃがいも こめ油	シママース こしょう
11 / 火	麦ごはん			米 麦	
	芋の子汁	鶏肉 豆腐	人参 ごぼう ねぎ しょうが	里芋	中華スープ(鶏肉・豚肉) シママース 濃口醤油 鶏だし骨
	さばのみそ焼き	鯖 赤みそ	しょうが	三温糖 水あめ 片栗粉	シママース 料理酒 みりん風
	ひきなすり	ちくわ(大豆) ツナ	大根 人参 ピーマン	三温糖 ごま油 白ごま	料理酒 みりん風 濃口醤油
12 / 水	麦ごはん			米 麦	
	スンドゥブ	ゆし豆腐 豚肉 あさり	白菜 ねぎ えのき にんにく	ごま油 三温糖	濃口醤油 料理酒 コチュジャン(大豆) チキンブイヨン(鶏肉)
	鶏肉の甘辛揚げ	鶏肉		タピオカ粉 片栗粉 揚げ油 三温糖	濃口醤油 みりん風
	もやしのナムル		小松菜 人参 きゅうり もやし	三温糖 ごま油 白ごま	シママース 薄口醤油 特濃酢
13 / 木	中華焼きそば	豚肉 いか 青のり	人参 もやし キャベツ たまねぎ ピーマン	中華麺(小麦・大豆) こめ油 ごま油	シママース ウスターソース オイスターソース(大豆)
	ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・大豆・豚肉・ごま)			
	厚揚げサラダ	厚揚げ ツナ 糸けすり	キャベツ きゅうり 人参	白ごま	塩ドレッシング(大豆・ごま)
	バナナ(その他)		バナナ		
	いちごショコラカップケーキ(小6年のみ)			いちごショコラカップケーキ(大豆)	
14 / 金	ピザトースト	ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) 大豆 チーズ	たまねぎ ピーマン コーン トマト にんにく	食パン(小麦・乳・大豆) オリーブ油	トマトソース(大豆) オレガノ バジル
	きのこのクリームスープ	鶏肉 スキムミルク(乳)	たまねぎ 人参 セロリ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも 小麦粉 マーガリン	シママース こしょう 豚だし骨
	インゲンナッツソテー	無添加ベーコン(大豆・豚肉)	いんげん 人参 大根 にんにく	アーモンド こめ油	シママース 濃口醤油 こしょう
	オレンジ		オレンジ		
17 / 月	ごぼうのたきこみごはん	豚肉 チキアギ	椎茸 人参 こんにゃく ごぼう 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
	豆腐のじゃこあんかけ	豆腐 チリメン	グリンピース	三温糖 片栗粉	濃口醤油 カレー粉 鰹節
	鶏ちゃん炒め	鶏肉 赤みそ	キャベツ たまねぎ ピーマン 人参 しめじ にんにく	こめ油	シママース みりん風 料理酒 濃口醤油 豆板醤(小麦)
	いちごショコラカップケーキ(東江給のみ)			いちごショコラカップケーキ(大豆)	
18 / 火	麦ごはん			米 麦	
	冬瓜のみそ煮	豚肉 豆腐 昆布 白みそ 赤みそ 糸けすり	冬瓜 人参 こんにゃく 椎茸 小松菜	こめ油 三温糖	みりん風 濃口醤油 ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
	小魚の磯辺揚げ	スプラット 青のり		小麦粉 片栗粉 揚げ油	シママース こしょう 料理酒
	寒天のウサチー	寒天 かに風味かまぼこ 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	大根 きゅうり	三温糖 白ごま ごま油	薄口醤油 特濃酢
	いちごショコラカップケーキ(東江小6年・久辺小6年のみ)			いちごショコラカップケーキ(大豆)	
19 / 水	麦ごはん			米 麦	
	具沢山みそ汁	豆腐 カットわかめ 赤みそ 白みそ	大根 ほうれん草 人参 こんにゃく	じゃがいも	鰹節
	三色そばろ(肉)	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆	たけのこ 人参 たまねぎ しょうが	こめ油 三温糖	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒
	三色そばろ(野菜と卵)	スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	小松菜 キャベツ	ごま油	濃口醤油
	いちごショコラカップケーキ			いちごショコラカップケーキ(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(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・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・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ます。 ※もやし・えだまめ・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、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、いか・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の一覧》

①醤油・薄口醤油(小麦・大豆) ②酢(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・豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口白みそ・油揚げ・厚揚げ(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・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)