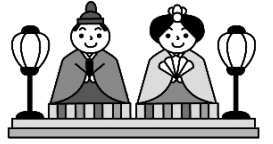


3月 献立表

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



1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、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、子どもたちは心身ともに大きく成長したくましくなったことでしょう。日々の給食を通してそのサポートができていたらうれしいです。今のクラスで給食を食べる日もあと少しで終わりですが、仲間と一緒に思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

今月の給食に使用する
名護市産の食材

卵・鶏肉・豆腐
きゅうり・大根
にら・ピーマン
シークワーサー果汁

<p>3(月)</p> <p>ひなあられ</p> <p>魚の西京焼き / 菜の花の和え物</p> <p>ちらし寿司 / あさりのすまし汁</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ひなまつりにちなんで</p>	<p>4(火) 各中3年・桜中欠食</p> <p>スラッピー / コールスローサラダ</p> <p>コッパン / 白花豆スープ</p>	<p>5(水) 各中3年・桜中欠食</p> <p>大学芋 / 大根のキムチ和え</p> <p>すき焼きうどん</p>	<p>6(木) 桜中欠食</p> <p>お祝いケーキ</p> <p>ビビンバ(肉・野菜)</p> <p>麦ごはん / 卵スープ</p>	<p>7(金) 各中3年・桜中欠食</p> <p>オレンジ</p> <p>手作りグラタン / ごまジャコサラダ</p> <p>エビピラフ</p>
<p>10(月) 各中3年欠食</p> <p>黄桃</p> <p>親子丼 / 豆腐とわかめのみそ汁</p>	<p>11(火) 各中3年欠食</p> <p>ちくわのオープン焼き / もずくの酢の物</p> <p>麦ごはん / 肉じゃが</p>	<p>12(水) 各中3年欠食</p> <p>バナナケーキ</p> <p>スパゲティミートソース / ブロッコリサラダ</p>	<p>13(木) 各中3年欠食</p> <p>スライスチーズ</p> <p>ハムカツ / ツナサラダ</p> <p>食パン</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">サンドイッチデー</p>	<p>14(金) 各中3年欠食</p> <p>オレンジ</p> <p>きびなごから揚げ / 厚揚げの和え物</p> <p>深川飯</p>
<p>17(月) 各中3年・桜中欠食</p> <p>さばのソース焼き / もやし炒め</p> <p>麦ごはん / アーサのみそ汁</p>	<p>18(火) 各中3年欠食</p> <p>ごま菓子 / 中華くらげ和え</p> <p>カレーうどん</p>	<p>19(水) 各中3年欠食</p> <p>名護・大宮: ヨーグルト</p> <p>桜: お祝いケーキ</p> <p>ミニケチャップ</p> <p>オムライス / ポテトといんげんソテー</p>	<p>20(木)</p> <p style="text-align: center; color: pink; font-size: 24px;">春分の日</p>	<p>21(金)</p> <p style="text-align: center; color: blue; font-size: 24px;">修了式</p>

あなたの食生活はどうか？

振り返り手エックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

食べたら歯をみがいている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

2025 3月 詳細献立表

名護第二給食センター

★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	牛乳	ちらし寿司		炊き込みちらし寿司(小麦 大豆 鶏肉)	米 麦	
		あさりのすまし汁	あさり 豆腐	豆苗		料理酒 薄口醤油 塩 かつお節
		魚の西京焼き	ばさ 甘白みそ		三温糖	塩 みりん 料理酒
		菜の花の和え物	シーチキン(大豆)	菜の花 もやし 人参 コーン	三温糖	醤油 塩 酢
		ひなあられ			ひなあられ(大豆)	
4 /火	牛乳	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		白花豆スープ	鶏肉 豆乳(大豆) 白花豆&白いんげん豆ペースト	人参	じゃがいも マーガリン 小麦粉	塩 こしょう 鶏だし骨
		スラッピージョー	豚肉 大豆	玉ねぎ トマト缶 きくらげ	三温糖 こめ油	ケチャップ デミグラスソース 塩 チリパウダー
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり 人参 黄ピーマン ピクルス	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	酢 塩 こしょう
5 /水	牛乳	すき焼きうどん	牛肉 厚揚げ	こんにゃく 白菜 人参 ほうれん草	うどん(小麦) こめ油 三温糖	醤油 料理酒 塩 みりん かつお節
		大学芋			さつまいも 三温糖 でん粉 ごま サラダ油	醤油 みりん
		大根のキムチ和え	わかめ	大根 きゅうり	三温糖	酢 醤油 塩 キムチ味(りんご 大豆)
6 /木	牛乳	麦ごはん			米 麦	
		卵スープ	卵 豆腐	青ねぎ	でん粉	塩 こしょう 醤油 料理酒 みりん 鶏だし骨
		ビビンバ(肉)	牛肉	玉ねぎ にんにく	三温糖 ごま油	醤油 みりん 料理酒 トウバンジャン
		ビビンバ(野菜)		ほうれん草 もやし 人参	ごま油 ごま	塩 醤油
		お祝いケーキ(いちご)	米粉のお祝いケーキ(大豆)			
7 /金	牛乳	エビピラフ	えび	人参 玉ねぎ ピーマン コーン	米 麦 こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
		手作りグラタン	チーズ(乳) ベーコン(豚肉 乳 卵 大豆)	マッシュルーム 玉ねぎ	こめ油 マカロニ(小麦)	塩 こしょう ホワイトソース(小麦 乳 大豆)
		ごまジャコサラダ	しらす	キャベツ 人参 きゅうり	ごま 三温糖 ごま油	酢 醤油 塩
		オレンジ		オレンジ		
10 /月	牛乳	麦ごはん			米 麦	
		親子丼	鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 エリンギ 干し椎茸 長ねぎ	こめ油 三温糖 でん粉	かつお節 みりん 醤油 塩
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	大根		かつお節
11 /火	牛乳	麦ごはん			米 麦	
		肉じゃが	牛肉	人参 玉ねぎ 絹さや こんにゃく	じゃがいも 三温糖 こめ油	塩 醤油 みりん 料理酒 中華スープ(鶏肉 豚肉)
		ちくわのオープン焼き	ちくわ チーズ(乳) 牛乳 糸けすり	パセリ	ノンエッグマヨネーズ	
		もずくの酢の物	もずく	きゅうり 大根 シークワーサー果汁	三温糖	醤油 みりん 酢
12 /水	牛乳	スパゲティミートソース(麺)		パセリ	スパゲティ(小麦) オリーブ油	塩
		スパゲティミートソース(ソース)	牛肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく トマト缶	三温糖 こめ油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩
		バナナケーキ	卵 豆乳(大豆)	バナナ	小麦粉 グラニュー糖 マーガリン	ベーキングパウダー
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン	ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)	
13 /木	牛乳	食パン			食パン(小麦 乳 大豆)	
		ひよこ豆と野菜のスープ	鶏肉 ひよこ豆	人参 大根 玉ねぎ キャベツ	こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
		ハムカツ	ハムカツ(小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉)		サラダ油	
		ツナサラダ	シーチキン(大豆)	きゅうり ピクルス	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	塩 こしょう
		スライスチーズ	チーズ(乳)			
14 /金	牛乳	深川飯	あさり 鶏肉 大豆	人参 ごぼう 青ねぎ	米 麦 こめ油	醤油 塩 料理酒 かつお節
		きびなごから揚げ	きびなご	にんにく	でん粉 サラダ油	醤油 料理酒 ガーリックパウダー
		厚揚げの和え物	厚揚げ シーチキン(大豆) 糸けすり	キャベツ きゅうり 人参	塩ドレッシング(大豆 ごま)	薄口醤油
		オレンジ		オレンジ		
17 /月	牛乳	麦ごはん			米 麦	
		アーサのみそ汁	アーサ 赤みそ 白みそ	大根 えのき		かつお節
		さばのソース焼き	さば	しょうが	三温糖	醤油 ウスターソース 料理酒
		もやし炒め	豚肉 厚揚げ	もやし 人参 なら	こめ油	醤油 塩 オイスターソース
18 /火	牛乳	カレーうどん	豚肉 油揚げ	人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ	うどん(小麦) こめ油	カレーフレーク カレー粉 醤油 塩 料理酒 みりん かつお節
		ごま菓子		レーズン	ごま アーモンド コーンフレーク マーガリン マシュマロ	
		中華くらげ和え	わかめ 中華くらげ(小麦 乳 大豆 ごま)	大根 きゅうり	三温糖 ごま油	薄口醤油 酢
19 /水	牛乳	オムライス(ご飯)	鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	米 麦 こめ油	醤油 塩 ケチャップ こしょう 鶏だし骨
		オムライス(卵)	オムライス用卵焼き(卵 大豆)			ミニケチャップ
		ポテトといんげんソテー	ベーコン(豚肉 乳 卵 大豆)	いんげん こんにゃく にんにく	じゃがいも こめ油	塩 こしょう 中華スープ(鶏肉 豚肉)
		ヨーグルト(名護・大宮)	ヨーグルト(乳 ゼラチン)			
		お祝いケーキ(桜)	米粉のお祝いケーキ(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。

※サラダ油(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)