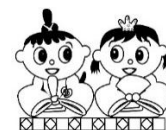




3月の予定献立表



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。

3月の行事予定

- 4日・5日 高校入試
- 7日 緑風学園・ひるぎ学園 卒業式
- 8日 羽地中 卒業式
- 18日 羽地幼稚園 修了式
- 19日 羽地小・真喜屋小 卒業式
- 20日 稲田小 卒業式
- 21日 修了式(給食なし)



1年間ありがとうございました!

この1年で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。
 残りの給食も、みなさんにとって楽しい思い出の時間になるよう、気持ちを込めてつくります。



3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金) 真喜屋小 欠食
献立名 ひなまつり献立 みかん、花型とうふバーグ、牛乳、トッピング(たまご)、ちらしずし、花野菜のごま和え	さばのシークワサー焼き、牛乳、野菜の納豆和え、麦ごはん、かきたま汁	スルルの磯辺揚げ、牛乳、沖縄やきそば、デークニウブサー	お祝いデザート(9年生のみ)、わかめサラダ、牛乳、かぼちゃコロッケ、カレーライス	お祝いデザート(中3のみ)、きのこのケチャップ炒め、牛乳、ロングウインナー、コッペパン、白菜のクリームスープ
10(月) 羽地中 欠食	11(火)	12(水)	13(木) 緑風1・2年 欠食	14(金)
献立名 春巻、牛乳、もやしの中華和え、キムチチャーハン	ちくわのオープン焼き、牛乳、卵の花、麦ごはん、じゃがいものみそ汁	ココアむしケーキ、牛乳、イタリアンサラダ、ミートスパゲティ	魚のアーサマヨ焼き、牛乳、パイパイリチー、麦ごはん、デークニ汁	アーモンドサラダ、牛乳、ポークビーンズ、コーントースト
17(月) 稲田小 欠食	18(火)	19(水) ひるぎ6年 欠食	20(木)	21(金)
献立名 卵焼き、牛乳、切干大根の和え物、クファージュシー	ユーリンチー、じゃがいも入り油淋鶏、牛乳、ひじきと枝豆サラダ、麦ごはん、春雨スープ	いちごスコーン、牛乳、厚揚げのトマト煮、春野菜ペペロンチーノ	春分の日	修了式

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!

3月の名護市産食材
 もやし、きゅうり、パイパイ、セロリ、にがな、シークワサー果汁、とり肉、たまご、とうふ

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7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確認くだ

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	ちらしずし			米、麦	ちらしずしの素(小麦 大豆 鶏肉)
		ちらしずし(トッピング)	錦糸卵(卵 小麦 大豆)	絹さや		
		花型とうふバーグ	花型豆腐バーグ(大豆 鶏肉)			
		花野菜のごま和え		ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン缶	白ごま、三温糖	酢、しょうゆ
4 / 火	牛乳	みかん		いよかん		
		麦ごはん			米、麦	
		かきたま汁	卵、豆腐	白菜、えのきだけ	でん粉	しょうゆ、かつおだし
		さばのシークワサー焼き	さば	シークワサー果汁	三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒
5 / 水	牛乳	野菜の納豆和え	味噌納豆(大豆 小麦)、けずり節	こまつな、もやし、にんじん	白ごま	しょうゆ、粒マスタード
		沖縄やきそば	豚肉、チキアギ(大豆)	にんじん、キャベツ、もやし、青ねぎ	沖縄そば(小麦 大豆)、サラダ油	しょうゆ
		スルルの磯辺揚げ	きびなご、青のり		小麦粉、揚げ油	
		テークニウプサー	豚肉、厚揚げ、赤みそ	にんじん、大根、こんにゃく、いんげん	サラダ油	みりん、かつおだし
6 / 木	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		カレーライス	とり肉	にんじん、玉ねぎ、小松菜、にんにく	じゃがいも、サラダ油	カレールウ、デミグラスソース、しょうゆ、ウスターソース、鶏だし骨
		かぼちゃクロック			かぼちゃクロック(小麦 乳 大豆)、揚げ油	
		わかめサラダ	わかめ、かにかま	キャベツ、きゅうり	三温糖、白ごま	酢、しょうゆ
7 / 金	牛乳	お祝いデザート(9年生のみ)	ヨーグルト(乳)	シークワサー果汁、いちご、もも缶、いちごソース(りんご)	クリーム(乳)、グラニュー糖、ビスケット(乳 小麦 大豆)	
		コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		白菜のクリームスープ	とり肉、加工乳、白いんげん豆ペースト	白菜、ほうれん草	じゃがいも、サラダ油、小麦粉、マーガリン	野菜ブイヨン
		ロングウインナー	無塩せきロングウインナー(小麦 牛肉 豚肉)			
10 / 月	牛乳	きのこのケチャップ炒め	厚揚げ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、しめじ、にんにく	三温糖、サラダ油	ケチャップ、ウスターソース
		お祝いデザート(中3のみ)	ヨーグルト(乳)	シークワサー果汁、いちご、もも缶、いちごソース(りんご)	クリーム(乳)、グラニュー糖、ビスケット(乳 小麦 大豆)	
		キムチチャーハン	とり肉	玉ねぎ、青ねぎ、白菜キムチ(大豆)、しょうが、にんにく	米、麦、サラダ油、ごま油	鶏だし骨、パプリカパウダー
		春巻	春巻(小麦 大豆 豚肉)		揚げ油	
11 / 火	牛乳	もやしの中華和え		もやし、にんじん、ニガナ、にんにく	白ごま、三温糖、ごま油	しょうゆ、酢
		麦ごはん			米、麦	
		じゃがいものみそ汁	赤みそ、白みそ	小松菜、玉ねぎ、えのきだけ	じゃがいも	かつおだし
		ちくわのオープン焼き	焼き竹輪、チーズ(乳)、加工乳、脱脂粉乳、けずり節		卵なしマヨネーズ	
12 / 水	牛乳	卵の花	おから、鶏ひき肉	こんにゃく、にんじん、いんげん、しいたけ	三温糖、ごま油	しょうゆ、料理酒、かつおだし
		ミートスパゲティ	豚ひき肉、大豆たんぱく	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、なす、にんにく、トマト缶	スパゲティ(小麦)、サラダ油、三温糖	デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース
		イタリアンサラダ	ひよこ豆、レッドキドニー、大豆、チーズ(乳)	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)
		ココアむしケーキ	脱脂粉乳、加工乳		小麦粉、ココア、グラニュー糖	ベーキングパウダー
13 / 木	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		テークニ汁	鶏肉、結び昆布	大根、にんじん、こんにゃく		しょうゆ、かつおだし
		魚のアーサマヨ焼き	しいら、粉チーズ(乳)、アーサ、脱脂粉乳	玉ねぎ	卵なしマヨネーズ	
		ハワイアイリチー	ツナ	ハワイヤ、にんじん、からしな	サラダ油	しょうゆ
14 / 金	牛乳	コーントースト	チーズ(乳)	コーン缶、パセリ	食パン(小麦 乳 大豆)、卵なしマヨネーズ	
		ポークビーンズ	豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶	じゃがいも、サラダ油、三温糖、小麦粉	ケチャップ、ウスターソース、豚だし
		アーモンドサラダ	ツナ	キャベツ、きゅうり	アーモンド	塩ドレッシング(大豆 ごま)
		クファージュシー	豚肉、チキアギ(大豆)、昆布	にんじん、しいたけ、葉ねぎ	米、麦、サラダ油	しょうゆ、豚だし、かつおだし
17 / 月	牛乳	卵焼き	卵、チーズ(乳)、ひじき	玉ねぎ、豆苗	サラダ油	しょうゆ、みりん
		切干大根の和え物	かにかま	切干大根、きゅうり	卵なしマヨネーズ、三温糖、白ごま	しょうゆ、酢
		麦ごはん			米、麦	
		春雨スープ	豆腐	にんじん、もやし、こまつな、しょうが	緑豆春雨、ごま油	しょうゆ、鶏だし骨、かつおだし
18 / 火	牛乳	じゃがいも入り油淋鶏	鶏肉	しょうが、にんにく、青ねぎ、玉ねぎ	小麦粉、でん粉、じゃがいも、揚げ油、三温糖、白ごま	しょうゆ、料理酒、酢
		ひじきと枝豆サラダ	ひじき、鶏肉	あお豆、キャベツ、しょうが	三温糖、白ごま	酢、しょうゆ
		春野菜ベバロンチーノ	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	スパゲティ(小麦)、オリーブ油	たかのつめ、白ワイン、しょうゆ
		厚揚げのトマト煮	厚揚げ、ミートボール(小麦 豚肉 鶏肉)	ピーマン、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	サラダ油、三温糖	ケチャップ、デミグラスソース、チキンブイヨン(鶏肉)
19 / 水	牛乳	いちごスコーン	脱脂粉乳	いちごジャム(りんご)	ホットケーキミックス(小麦 乳)、マーガリン	

※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・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。 ※もすく・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・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・特濃酢・りんご酢(小麦)
③かつおだし(大豆・りんご)	④カレールウ(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(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)