

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。

献立名

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

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となるよう願っています。



密なご産(県産)食材密 3月の食材

- ・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
- ・シークァーサー

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>3 (月)</p> <p>ひな祭りにちなんで</p> <p>菜の花と じゃこのあえもの</p> <p>ちらし 寿司</p> <p>アーサ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>4 (火)</p> <p>タビオカの ココナツミルクあえ</p> <p>くふあ じゅーしー</p> <p>芋 かきあげ</p> <p>牛乳</p>	<p>5 (水)</p> <p>チリドッグ</p> <p>わかめサラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>かぼちゃ ポタージュ</p> <p>牛乳</p>	<p>6 (木)</p> <p>ポテト サラダ</p> <p>きのこ スパゲッテー</p> <p>チキン から揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>リクエストメニュー♪</p>	<p>7 (金)</p> <p>八宝菜</p> <p>パリパリ 春巻き</p> <p>麦ごはん</p> <p>かきたま スープ</p> <p>牛乳</p> <p>リクエストメニュー♪</p>
<p>10 (月)</p> <p>納豆みそ のり</p> <p>パパイヤ チャンプルー</p> <p>麦ごはん</p> <p>屋部大根の おつゆ</p> <p>牛乳</p>	<p>11 (火)</p> <p>じゃが芋の そばろ煮</p> <p>もずく ぞうすい</p> <p>フルーツ 白玉</p> <p>牛乳</p> <p>いのちの日メニュー♪</p>	<p>12 (水)</p> <p>三色丼(具) のつけて 食べてね</p> <p>フライド ポテト</p> <p>麦ごはん</p> <p>冬瓜の みそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>13 (木)</p> <p>ヨーグルト (名護幼稚園のみ)</p> <p>青菜のツナあえ</p> <p>カレーうどん</p> <p>肉まん</p> <p>牛乳</p> <p>リクエストメニュー♪</p>	<p>14 (金) 名護幼欠食</p> <p>チーズ入り たまご焼き</p> <p>ブロッコリー サラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>トマト クリーム煮</p> <p>牛乳</p>

<p>17 (月) 名護幼欠食</p> <p>ヨーグルト</p> <p>カツカレー 麦ごはん チキンカツ カレールー</p> <p>パパイヤきのこの 和え物</p> <p>牛乳</p> <p>伝えたい給食♪</p>	<p>18 (火) 名護幼欠食 大北幼欠食</p> <p>手作りケーキ</p> <p>ビーフ ピラフ</p> <p>マカロニ サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>伝えたい給食♪</p>	<p>19 (水) 名護・大北6年欠食</p> <p>ボンデドーナツ</p> <p>もやし ラーメン</p> <p>大根サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>リクエストメニュー♪</p>	<p>卒業おめでとう!</p>	<p>そのひとことが...</p>
---	---	---	-----------------	-------------------

あなたの食生活はどうか?

振り返りチェックシート

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。

○の数が...

- 7~9個
- 4~6個
- 1~3個
- 0個

もうすぐ春休み!
新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかりやすくなります。春休み中も早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

2025 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 / 曜 日	献立名	献立内容			
		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	ちらし寿司	たまご	人参 レンコン 椎茸 インゲン 生姜 にんにく たけのこ	米 麦 三温糖 こめ油 グラニュー糖 ごま ごま油	塩 酢 しょうゆ
	アーサ汁	アーサ 豆腐			塩 しょうゆ みりん 酒 花かつお
	菜の花とじゃこの和え物	しらすぼし 糸割り	きゃべつ 人参 菜の花 こんにゃく	三温糖	塩 しょうゆ 酢
	ひなあられ	ひなあられ (大豆)			
4 / 火	くふふじゅーしー	豚肉 かまぼこ 昆布 大豆	椎茸 人参 ねぎ	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ みりん 酒 豚だし骨
	タピオカのココナッツミルクあえ		みかん缶 黄桃缶 (もも) ココナッツミルク	タピオカ グラニュー糖	
	芋かき揚げ	たまご もずく	玉ねぎ 人参	さつまいも 大豆油 薄力粉 (小麦)	塩
5 / 水	コッペパン			コッペパン (小麦 乳 大豆)	
	チリドッグ	豚肉 牛肉 大豆	玉ねぎ にんにく トマト	三温糖 こめ油	赤ワイン カレーフレーク パプリカ ウスターソース 塩 こしょう 豚だし骨
	かぼちゃポータージュ	牛乳 (乳) チーズ (乳) アサリ 白花生 脱脂粉乳 (乳)	人参 玉ねぎ ローレル バジル	じゃがいも かぼちゃ 薄力粉 (小麦) マーガリン こめ油	塩 こしょう 豚だし骨
	わかめサラダ	わかめ ツナ	大根 人参 シークワーサー	三温糖	しょうゆ 酢
6 / 木	きのこスパゲッテー	ベーコン (豚肉 大豆) のり	しめじ なす マッシュルーム 玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 にんにく	パスタ (小麦) オリーブ油 こめ油	塩 しょうゆ オイスターソース こしょう
	チキンのから揚げ	チキンのから揚げ (鶏肉 小麦 大豆) 大豆油			
	ポテトサラダ		きゅうり コーン	じゃがいも ノンエッグマヨ アーモンド 三温糖	塩 こしょう
7 / 金	麦ごはん			米 麦	
	八宝菜	豚肉 イカ	白菜 人参 竹の子 木くらげ ビーマン 生姜	こめ油 ごま油 かたくり粉	オイスターソース しょうゆ みりん 塩
	パリパリはるまき	パリパリはるまき (小麦 ごま 大豆 鶏肉) 大豆油			
	かき玉スープ	たまご 豆腐	えのき ねぎ	かたくり粉	塩 しょうゆ 酒 豚だし骨 花かつお
10 / 月	麦ごはん			米 麦	
	納豆みそ	納豆 みそ ツナ缶 (大豆)	生姜	三温糖 ごま	
	焼きのり	のり			
	ハワイヤチャンプルー	厚揚げ (大豆) 豚肉 ひじき	ハワイヤ 人参 たら	こめ油	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース みりん 花かつお
	屋敷大根のおつゆ	たまご 豆腐	えのきだけ 屋敷大根 小松菜 しいたけ 木くらげ 生姜	かたくり粉	しょうゆ 酒 酢 豚だし骨
11 / 火	もずくそうずい	もずく ツナ缶 (大豆) みそ	人参 ほうれん草 ねぎ	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ 花かつお
	フルーツ白玉		パイン缶 みかん缶 黄桃缶 (もも) レモン	白玉団子 (大豆) グラニュー糖	
	じゃがいももろろ煮	鶏肉	玉ねぎ 人参 いんげん 生姜	じゃがいも かたくり粉 こめ油 三温糖	しょうゆ みりん 花かつお
12 / 水	麦ごはん			米 麦	
	三色丼	たまご 鶏肉 牛肉 大豆	人参 玉ねぎ 木くらげ 生姜 からし菜 小松菜	三温糖 こめ油 ごま ごま油	みりん しょうゆ 酒 塩
	冬瓜のみそ汁	豚肉 わかめ みそ	冬瓜 人参 えのきだけ		花かつお
	フライドポテト	青のり		じゃがいも 大豆油	塩 こしょう
13 / 木	カレーうどん	豚肉 油揚げ (大豆)	人参 玉ねぎ チンゲン菜 椎茸 しめじ 長ねぎ 生姜	うどん (小麦) こめ油	カレー粉 カレーフレーク ウスターソース しょうゆ 塩 豚だし骨
	肉まん	肉まん (鶏肉 豚肉 大豆 小麦 ごま 乳成分)			
	青菜のツナあえ	わかめ おかか	ほうれん草 もやし こんにゃく 人参	三温糖	しょうゆ 酢 塩
	ヨーグルト (各器ゆのみ)	ヨーグルト (乳 セラチン)			
14 / 金	コッペパン			コッペパン (小麦 乳 大豆)	
	トマトクリーム煮	鶏肉	人参 玉ねぎ パセリ にんにく トマト	こめ油 じゃがいも	ケチャップ デミグラスソース (鶏肉 小麦) ハヤシフレーク (牛肉 小麦 大豆) 塩 こしょう みりん 豚だし骨
	チーズ入りたまご焼き	たまご おから (大豆) チーズ (乳)	玉ねぎ ビーマン	かたくり粉 三温糖 こめ油	酒 しょうゆ みりん ケチャップ
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン	アーモンド 三温糖	青じそドレッシング 酢
17 / 月	麦ごはん			米 麦	
	ささみカツ	カツ (鶏肉 小麦 大豆) 大豆油			
	カレールー	白豆ペースト	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	カレーフレーク カレー粉 ウスターソース 豚だし骨
	ハワイヤサラダ	わかめ オーシャンキング	ハワイヤ 人参 きゅうり シークワーサー	三温糖	しょうゆ 酢
	ヨーグルト	ヨーグルト (乳 セラチン)			
18 / 火	ビーフピラフ	牛肉	玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム ビーマン にんにく	米 麦 こめ油	塩 こしょう 豚だし骨
	マカロニサラダ	ハム (鶏 豚 大豆)	ピクルス 人参 きゅうり	パスタ (小麦) ノンエッグマヨ アーモンド 三温糖	塩 こしょう
	手作りケーキ	たまご 牛乳 (乳)		薄力粉 (小麦) ケーキミックス (乳 小麦 大豆) マーガリン グラニュー糖	ベーキングパウダー 塩 紅茶
	ケーキ (6年のみ)	たまご 牛乳 (乳)		薄力粉 (小麦) ケーキミックス (乳 小麦 大豆) マーガリン グラニュー糖 パイ (小麦 乳 大豆)	ベーキングパウダー 塩 ココア コーンスターチ
19 / 水	もやしラーメン (鶏)			中華めん (小麦 大豆)	
	もやしラーメン (豚)	豚肉 かまぼこ みそ	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ 木くらげ にんにく 生姜	こめ油	花かつお 豚だし骨 塩 こしょう
	大根サラダ	ささみチャンク (鶏肉)	大根 きゅうり 人参 生姜	三温糖	しょうゆ 酢
	ボンデドーナッツ	ボンデドーナッツ (たまご 乳 小麦 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**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・いわし・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・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、**ヒカエビガニ**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・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(小麦・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豚だし骨(豚肉・豚) ⑫豚だし(豚肉)