

# 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。

## 3月の給食目標 『1年の反省をしよう』

給食は単なる「昼ご飯」ではなく、『教育的配慮がなされた食事をみんなで食べる』という  
ことを通して、食事の楽しさ大切さ、食への知識や理解、感謝の気持ち、食事マナー、協力  
すること、などを学び、身につける時間でもありました。  
1年間の給食を振り返って、そんな学びを得ることができたか考えてみましょう。



6年生が小学校で食べる給食もあと12回です。  
残り少ない日々が、美味しく、楽しく、よび心  
に残るものとなってほしい...

3月も「6年生リクエストメニュー」出ます!  
(☆がリクエストメニュー)



<p>3(月) ひなまつり ケーキ</p> <p>こんだて</p> <p>ポテと ほうれん草の おかか和え</p> <p>春キャベツと 鶏肉団子のうどん</p> <p>「ひな祭り」献立</p>	<p>4(火)</p> <p>くだもの</p> <p>・麦ごはん ・タコスミート ・キャベツ・チーズ</p> <p>タコライス (麦ごはん)</p> <p>冬瓜コーン スープ</p> <p>リクエストメニュー</p>	<p>5(水) フルーツ ナタデココ</p> <p>スパゲッティ ツナサラダ</p> <p>☆ナン ☆キーマカレー</p> <p>リクエストメニュー</p>	<p>6(木) 白身魚の 磯辺パン粉焼き</p> <p>春雨と大根の ごま酢和え</p> <p>豚のすき焼き風 炊き込みご飯</p> <p>リクエストメニュー</p>	<p>7(金) 欠食：屋部小4年</p> <p>☆ごま菓子</p> <p>じゃが芋 タシヤー</p> <p>わかめごはん クーリジシ</p> <p>リクエストメニュー</p>
<p>10(月)</p> <p>☆シークワサー ゼリー</p> <p>こんだて</p> <p>大根とひじきの 和え物</p> <p>めん</p> <p>☆五目ラーメン (汁・具)</p> <p>リクエストメニュー</p>	<p>11(火) 人参 シリシリー</p> <p>味付け のり</p> <p>☆納豆みそ</p> <p>ごはん シカムドゥチ</p> <p>リクエストメニュー</p>	<p>12(水) ☆じゃが芋 チップス</p> <p>☆納豆みそ</p> <p>ミルメーク (いちご)</p> <p>ブロッコリーと マカロニの バジルソテー</p> <p>ガーリック チーズソット</p> <p>リクエストメニュー</p>	<p>13(木) スルールの シークワサー ソース</p> <p>くだもの ★幼稚園は お祝いケーキ</p> <p>スーナー</p> <p>クファジュシー</p> <p>「幼稚園児おめでとう」献立</p>	<p>14(金) 欠食：屋部幼・ 太宮幼・安和幼</p> <p>チョコきな粉 クリーム</p> <p>ポテトの チーズがらめ</p> <p>なかよしパン ABCトマト スープ</p>
<p>17(月) 欠食：屋部幼・ 太宮幼・安和幼</p> <p>紅芋あん 白玉団子</p> <p>こんだて</p> <p>冬瓜と 油揚げのサラダ</p> <p>県産まぐろポロネーゼ スパゲッティ (麺・ソース別配缶)</p>	<p>18(火) 欠食：屋部幼・ 太宮幼・安和幼</p> <p>スライスパン</p> <p>★6年生はお祝いケーキ</p> <p>キャベツ 甘酢サラダ</p> <p>ジョア</p> <p>麦ごはん スペシャル カレー</p> <p>「6年生おめでとう」献立</p>	<p>19(水) 欠食：全6年生・屋部幼・ 太宮幼・安和幼</p> <p>お祝い 黒糖ブラウニー</p> <p>クープ イリチー</p> <p>ゆかりごはん イナムドゥチ</p> <p>「お疲れ様&amp;おめでとう」献立</p>	<p>20(木) 「春分の日」</p> <p>「自然をたたえ、生物を いつくしむ」ということ を趣旨とする日です。</p> <p>「昼の長が 少し長い 夜は少し 短い」</p> <p>「春分の日」</p>	<p>密なご産(県産)食材密 3月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉・鶏肉・鶏卵</li> <li>・もずく・キャベツ</li> <li>・しめじ・きゅうり</li> <li>・大根・もやし・にら</li> <li>・ピーマン・葉ねぎ</li> <li>・紅芋・黒糖</li> <li>・シークワサー果汁</li> </ul> <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>

## 給食センターから、みんなへの感謝とメッセージ

一年間、大きな事故もなく無事に給食を終えることができそうで、本当にホッとしています。  
今年度は学校にもたくさん行くことができ、多くの人と関わることができました。  
みんなの笑顔、反応(悪くても)、いつも元気とパワーをいただいていた。  
おかげで毎日、楽しく給食を作ることができました。本当に感謝しています。  
卒業を迎える6年生のみなさんとは、もうお別れになりますが、  
いつも、どこにいても、みんなの成長と活躍を願い、応援しています。  
これからも食を大切に、自分を大切に、笑顔で楽しく頑張ってください。  
進級を迎えるみなさん。次年度もみんなの健やかな成長と、豊かな毎日の支えとなる  
『魅力ある美味しい給食』の提供に励んでいきますので、よろしくお祈りします。



## 2025年3月 詳細献立表

★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	春キャベツと鶏肉団子のうどん	肉団子(鶏 小麦 大豆)油揚げ	生姜 椎茸 キャベツ 玉ねぎ 人参	うどん(小麦)三温糖	醤油 オイスターソース みりん シママース 花かつお
	ポテトとほうれん草のおかか和え	ツナ(大豆) 糸けずり	ほうれん草 人参	じゃが芋 三温糖 ノンエッグマヨ	醤油 酢
	ひなまつりケーキ	白いんげん豆 豆腐 豆乳	ドライフルーツ(桃)	小麦粉 大豆油 チョコ(乳 大豆)	ベーキングパウダー 食紅
4 /火	麦ごはん			米 麦	
	タコライス(タコスミート)	豚肉 大豆	にんにく トマト 玉ねぎ 人参	大豆油	チリパウダー チリソース ケチャップ ウスターソース シママース
	タコライス(キャベツ&チーズ)	チーズ(乳)	キャベツ		
	冬瓜コンソープ	オーシャンキング	冬瓜 人参 玉ねぎ コーン	でん粉	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
5 /水	ナン			ナン(小麦 大豆)	
	キーマカレー	豚肉 大豆	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	大豆油 でん粉	カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース チャツネ シママース 豚だし骨
	スパゲッティツナサラダ	ツナ(大豆)	キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ(小麦) ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 シママース
	フルーツナタデココ		ナタデココ 黄桃缶(桃) バイン缶 みかん缶 フルーツカクテル(桃) シークワサー果汁		
6 /木	豚のすき焼き風炊きこみご飯	豚肉 油揚げ	椎茸 人参 こんにゃく 葉ねぎ	米 三温糖 大豆油	酒 醤油 みりん シママース 花かつお
	白身魚の磯辺パン焼き	白身魚(ワカシウス) 青のり		大豆油 パン粉(小麦)	シママース こしょう
	春雨と大根のごま酢和え	オンシャンキング	大根 きくらげ きゅうり	春雨 ごま油 ごま グラニュー糖	醤油 酢
7 /金	わかめごはん			米	炊き込みわかめ
	クレープ	たまご 豚肉 かまぼこ	冬瓜 椎茸 こんにゃく	でん粉	醤油 シママース 花かつお
	じゃが芋サラダ	油揚げ 豚肉	人参 にら	じゃが芋 三温糖 大豆油	醤油 みりん シママース 花かつお
10 /月	五目ラーメン(めん)			中華めん(小麦 大豆)	
	五目ラーメン(具・汁)	豚肉 かまぼこ 白みそ	にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ 人参 椎茸 きくらげ	ごま油 でん粉	酒 醤油 オイスターソース シママース こしょう 豚だし骨
	大根とひじきの和え物	ちくわ ひじき	大根 きゅうり 人参	三温糖 ノンエッグマヨ	醤油 酢
11 /火	ごはん			米	
	シカムドゥチ	豚肉 かまぼこ 油揚げ	こんにゃく 大根 椎茸		醤油 シママース 豚だし骨 花かつお
	人参シリシリー	たまご ツナ(大豆)	人参 玉ねぎ もやし にら	大豆油 でん粉	シママース こしょう 醤油 みりん
	納豆みそ	納豆 豚肉 味噌 糸けずり	生姜		酒 みりん
12 /水	ミルメーク(いちご)			ミルメーク	
	ガーリックチーズリゾット	チーズ(乳) 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン きくらげ パセリ	米	白ワイン カレー粉 醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	じゃが芋チップス			じゃが芋 揚げ油(大豆) ※一回目	塩コショウ シママース
13 /木	クワアージュシー	豚肉 油揚げ かまぼこ	人参 椎茸 葉ねぎ	米 大豆油	酒 醤油 みりん シママース 豚だし骨 花かつお
	スルルールのシークワサーソース	きびなご	玉ねぎ 人参 シークワサー果汁	小麦粉 でん粉 揚げ油(大豆)※2回目 グラニュー糖	醤油 酢
	スーナー	豆腐 ツナ(大豆) 甘口白みそ	ほうれん草 きくらげ もやし 人参	ごま ごま油 三温糖	酢 醤油
	お祝いケーキ(幼稚園のみ)			お祝いケーキ(小麦 大豆 乳)	
14 /金	なかよしパン			なかよしパン(小麦 大豆 乳)	
	ABCトマトスープ	鶏肉	にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト	マカロニ(小麦)	デミグラスソース 醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	ポテトとブロッコリーのチーズがらめ	チーズ(乳) ベーコン(豚 大豆)	玉ねぎ パセリ	大豆油 じゃが芋	醤油 シママース こしょう
17 /月	チョコきな粉クリーム	豆腐 豆乳(大豆) きな粉(大豆)		大豆油 はちみつ グラニュー糖 コーンスターチ	ココア
	果産まぐるボロネーゼスパゲッティ(めん)		パセリ	スパゲッティ(小麦) 大豆油	シママース
	果産まぐるボロネーゼスパゲッティ(ソース)	まぐる 豚肉 大豆 赤みそ クリームチーズ(乳)	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト		酒 シママース ケチャップ ウスターソース みりん
	冬瓜と油揚げのサラダ	油揚げ	冬瓜 人参 きゅうり	ノンエッグマヨ ごま グラニュー糖	醤油 酢
18 /火	紅芋あん白玉団子	牛乳(乳)	シークワサー果汁	白玉団子(大豆) 大豆油 紅芋 グラニュー糖	シママース
	ジョア			ジョア(乳)	
	麦ごはん			米 麦	
	スペシャルカレー	牛肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参	じゃが芋 でん粉	赤ワイン カレー粉 カレールウ ウスターソース ケチャップ チャツネ シママース 豚だし骨
19 /水	キャベツ甘酢サラダ	ツナ(大豆)	キャベツ きゅうり 人参 コーン	ノンエッグマヨ グラニュー糖	醤油 酢
	スライスバイン		バイン缶		
	お祝いケーキ(6年生のみ)			お祝いケーキ(小麦 大豆 乳)	
19 /水	ゆかりご飯			米	ゆかり
	イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ 厚揚げ 甘口白みそ	椎茸 大根 こんにゃく		豚だし骨 花かつお
	クープイリチー	豚肉 昆布 かまぼこ 油揚げ	切干大根 こんにゃく 人参	三温糖 大豆油	醤油 みりん 花かつお
	お祝い黒糖ブラウニー	白いんげん豆 豆腐 豆乳		小麦粉 黒糖 大豆油	ベーキングパウダー ココア

※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。 ※もずく・あおさ・りのり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いかに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一覧》

①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワイン・ネギ(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレー粉(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳、おから・赤みそ・白みそ・あじみそ・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マッカルロ(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)