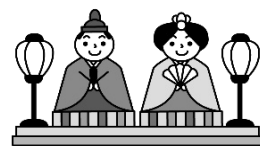


3月 献立表

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



献立名

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。

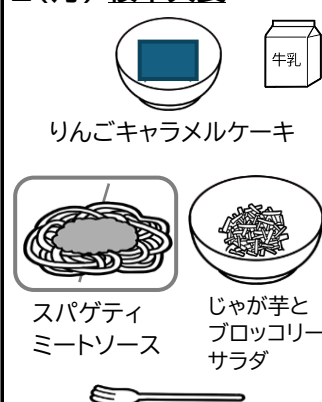


今月の給食に使用する
名護市産の食材

卵・鶏肉・きゃべつ
きゅうり・大根
にら・ピーマン
シークワサー果汁

献立名

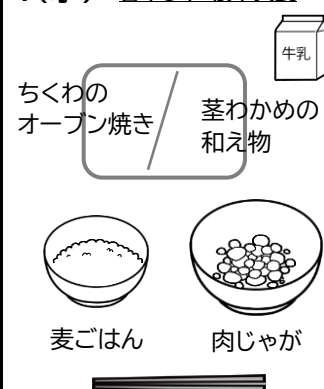
2(月) 桜中欠食



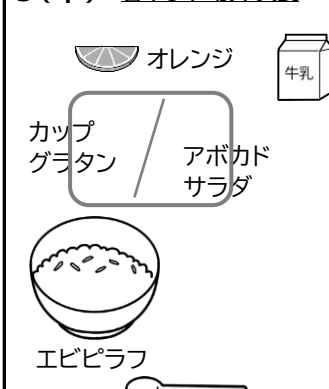
3(火)



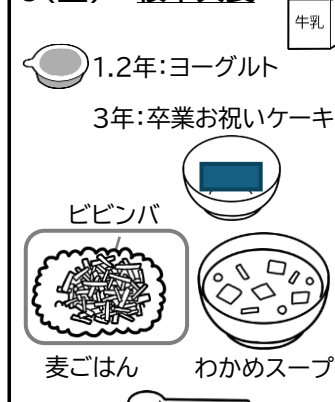
4(水) 各中3年・桜中欠食



5(木) 各中3年・桜中欠食



6(金) 桜中欠食

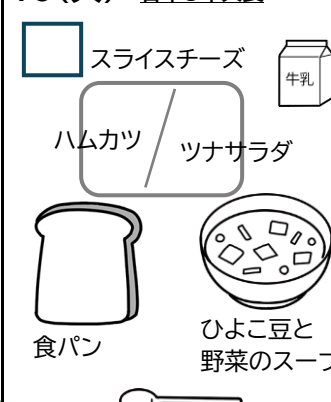


献立名

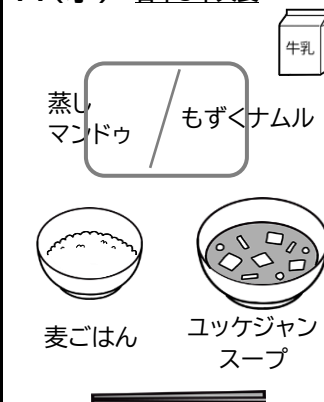
9(月) 振替休

ご卒業おめでとうございます
中学校3年生にとってはこれで学校給食ともお別れですね。これからは自分で考えて食べる機会が増えていきます。健康な身体は毎日の食事の積み重ねです。これからも食べることを大切に、夢に向かって頑張ってください！

10(火) 各中3年欠食



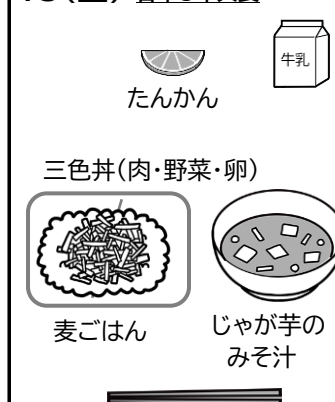
11(水) 各中3年欠食



12(木) 各中3年欠食



13(金) 各中3年欠食



献立名

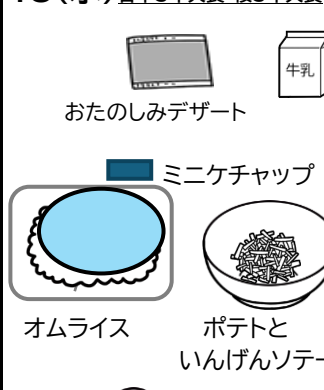
16(月)各中3年・桜中欠食



17(火) 各中3年欠食・桜3年欠食



18(水) 各中3年欠食・桜3年欠食



19(木)



20(金)



献立名

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。



★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
2／月		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
		じゃが芋とブロッコリーサラダ		ブロッコリー コーン	じゃが芋 アーモンド オリーブ油 三温糖	白ワインビネガー 塩 こしょう
		りんごキャラメルケーキ	卵	りんご	三温糖 きび糖 バター 小麦粉	ベーキングパウダー
3／火		ちらし寿司	錦糸卵(卵)	絹さや	米 麦	炊き込みちらしずし(小麦 大豆 鶏肉)
		あさりのすまし汁	あさり 絹豆腐	豆苗		料理酒 薄口醤油 塩 かつお節
		魚の西京焼き	ばさ 甘口白みそ		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
		ひしもち			ひしもち(28品目なし)	
4／水		麦ごはん			米 麦	
		肉じゃが	豚肉	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	
		莖わかめの和え物	莖わかめ	キャベツ もやし 胡瓜 人参	ごま油 三温糖 ごま	醤油 酢 塩
5／木		エビピラフ	えび	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム	米 麦 こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
		カップグラタン	国産野菜のカップグラタン(大豆)			
		アボカドサラダ	チーズ(乳) ベーコン(豚肉 卵 乳 大豆)	アボカド 大根 ブロッコリー 赤ピーマン	クルトン(小麦)	シーザードレッシング(卵 乳 大豆 りんご)
		オレンジ		オレンジ		
6／金		麦ごはん			米 麦	
		わかめスープ	わかめ 絹豆腐	キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ	ごま	醤油 料理酒 みりん 鶏だし骨
		ピビンバ(肉野菜炒め)	牛肉 赤みそ	にんにく 生姜 もやし 人参 小松菜	こめ油 三温糖 ごま油	醤油 みりん 料理酒 トウバンジャン キムチ味(りんご 大豆)
		ヨーグルト(中学1.2年)	ヨーグルト(乳)			
		お祝いケーキ(中学3年)	ショートケーキ(小麦 卵 乳 大豆 ゼラチン) チョコ(乳 大豆) いちご マスカット ブルーベリー 黄桃缶 ホイップクリーム(乳 大豆)			
10／火		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)			
11／水		麦ごはん			米 麦	
		ユッケジャンスープ	牛肉 卵	人参 ぜんまい もやし にら 長ねぎ にんにく	三温糖 ごま ごま油	コチジャン(大豆) 七味唐辛子(ごま) チキンフイヨン(鶏肉) 醤油 料理酒
		蒸しマンドゥ	ジャンボぎょうざ(豚肉 鶏肉 小麦 乳 大豆 ごま)			
		もずくナムル	もずく	胡瓜 もやし 人参	ごま油	キムチ味(りんご 大豆) ボン酢(小麦 大豆)
12／木		カレーうどん	豚肉 油揚げ	人参 玉ねぎ ピーマン 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
		きんとんパイ	きんとんパイ(乳 卵 大豆 小麦) サラダ油			
		小松菜の白和え	豆腐 シーチキン(大豆) 白みそ	小松菜 人参	三温糖	酢 醤油
13／金		麦ごはん			米 麦	
		じゃが芋のみそ汁	油揚げ 赤みそ 白みそ	葉ねぎ	じゃが芋	かつお節
		三色丼(肉)	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ たけのこ 椎茸 生姜 にんにく	三温糖 こめ油	醤油 みりん 料理酒
		三色丼(野菜・卵)	錦糸卵(卵)	ほうれん草 小松菜	ごま油 三温糖	醤油 酢 塩
		みかん		たんかん		
16／月		ジャージャー麺	豚肉	玉ねぎ 長ねぎ きくらげ たけのこ 生姜	中華麺(小麦 大豆) でん粉 ごま油 三温糖 ごま	醤油 テンメンジャン(小麦 大豆) 豆板醤 かつお節
		きびなごのごまがらめ	きびなご		でん粉 小麦粉 サラダ油 三温糖 はちみつ ごま	醤油 みりん
		もやしの中華和え		ほうれん草 もやし 人参	ごま油 三温糖	醤油 酢
17／火		アーモンドトースト			食パン(小麦 乳 大豆) 三温糖 バター はちみつ アーモンド	
		ミネストローネ	ベーコン(豚肉 乳 卵 大豆) 大豆	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 にんにく	じゃが芋 こめ油 三温糖	トマトペースト 塩 こしょう 薄口醤油 鶏だし骨
		ひじきのチーズサラダ	ひじき チーズ(乳) 白いんげん豆	胡瓜 赤ピーマン コーン レモン果汁	三温糖 オリーブ油	ドレッシング(大豆 りんご) 塩 こしょう 酢
18／水		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				ミニケチャップ
		ポテトといんげんソテー	無塩せきベーコン(豚肉)	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)
		おたのしみデザート	ボンデードーナッツチョコがけ(小麦 卵 乳 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―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)