



# 3月給食だより

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



## ご卒業おめでとうございます

ともだち せんせいがたす きゅうしよくじかん がっこうせいかつ おも で ひと  
友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっ  
ていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思  
う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のこ  
とを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



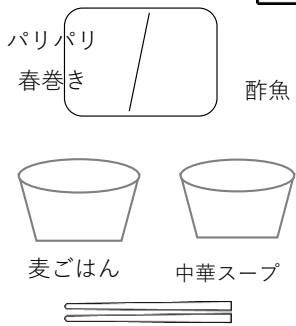
### 産ご産(県産)食材 3月の食材

- ・豚肉・鶏肉・鶏卵
- ・冬瓜・葉ねぎ
- ・さやべつ・もやし
- ・パパイヤ・にら
- ・さゆり・大根
- ・からし菜・セロリ
- ・シークァーサー

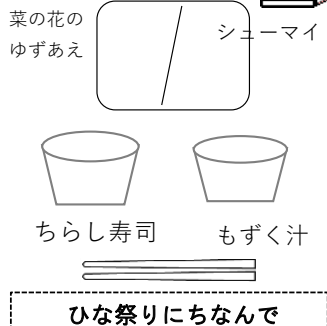
給食では、名護市内や県産、地  
元食材を中心に活用し、給食提  
供に努めています。

献立名

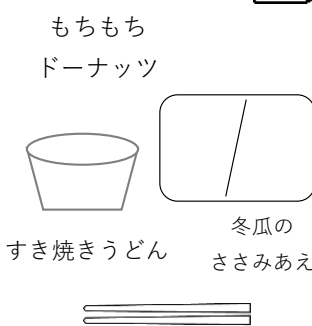
2 (月)



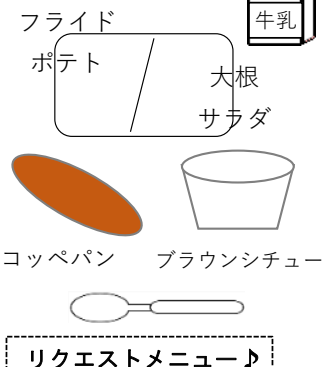
3 (火)



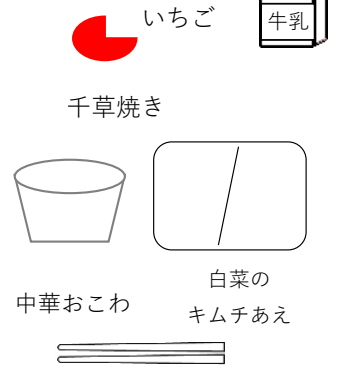
4 (水)



5 (木)

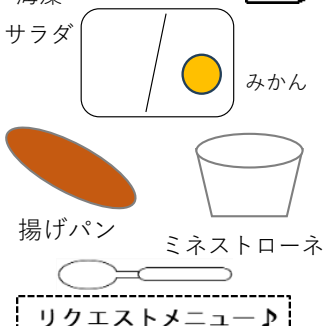


6 (金)

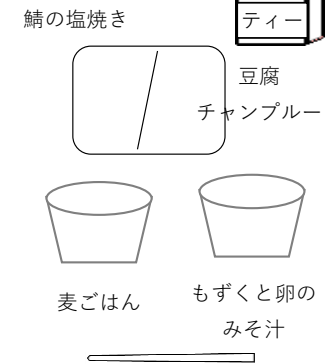


献立名

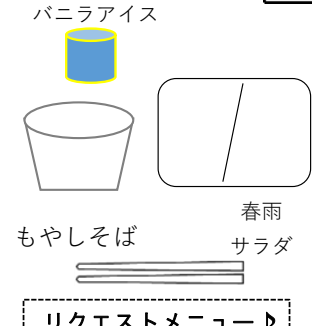
9 (月)



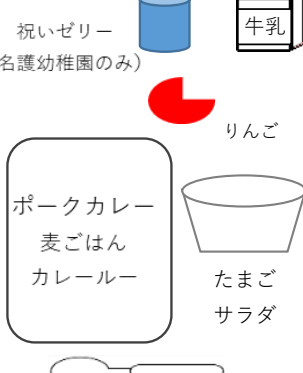
10 (火)



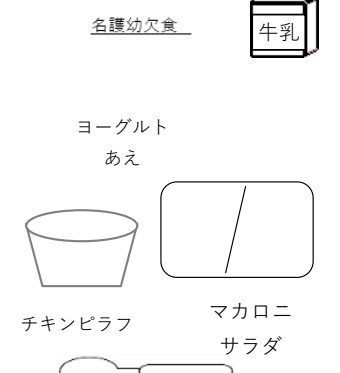
11 (水)



12 (木)



13 (金)

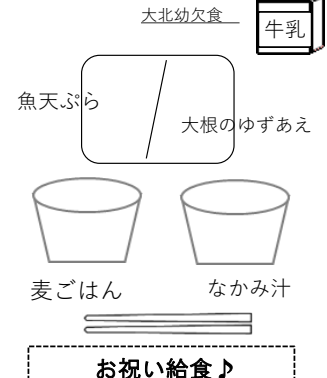


献立名

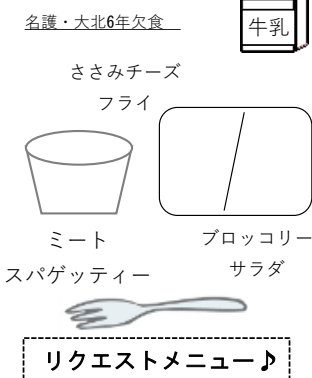
16 (月)



17 (火)



18 (水)



## 卒業おめでとう!



お忘れなでね



## 給食を今後の食事に生かそう!

### 給食の良いところを見つけよう

以下の文章は給食の特徴です。 [ ] に当てはまる言葉を下から選んで書き、給食の良いところを見つけてみましょう。

<p>給食には、いろいろな [ ] が使われています。</p>	<p>[ ] でとれる旬の食材が使われています。</p>	<p>みんなが健康でいるための [ ] が考えられています。</p>
---------------------------------	------------------------------	------------------------------------

<p>みんなの年齢や体格に合わせた [ ] が考えられています。</p>	<p>衛生的に作られていて [ ] に食べられます。</p>	<p>給食当番を通して、食事の [ ] や後片付けを学ぶことができます。</p>
<p>ひな祭りや七夕などに、 [ ] が使われます。</p>	<p>地域に昔から伝わる [ ] が使われます。</p>	<p>[ ] と一緒に同じものを食べることができます。</p>

でもねわたしはあなたの元気を支えたんだよ

これからも元気なまま卒業してね

Hug!!

そつぎよい卒業生はもうすぐ最後の給食です。これからも食べることを大切に!

**2026 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	献立名		調味料・だしなど
		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)	
2 月	麦ごはん			米 麦
	中華スープ	オーシャンキング 豆腐	チンゲンサイ ねぎ 生姜	かたくり粉
	酢豚	マグロ	人参 玉ねぎ ビーマン しいたけ にんにく 生姜	じゃがいも かたくり粉 大豆油 ごま油 三温糖 こめ油
	バリバリはるまき	バリバリはるまき (小麦 ごま 大豆 鶏肉) 大豆油		
3 月	ちらし寿司	たまご 豚肉 のり	人参 レンコン 椎茸 絹さや 生姜 にんにく たけのこ	米 麦 こめ油 グラニュー糖 ごま ごま油
	もずく汁	もずく	大根 人参 生姜 小松菜	塩 しょうゆ 花かつお
	菜の花ゆず和え	スクールかまぼこ	きゅうり 菜の花	三温糖
	シューマイ	シューマイ (小麦 大豆 豚肉)		
	菜の花和え物	しらすほし 糸削り	きゃべつ 人参 菜の花 こんにゃく	三温糖
	ひなあられ	ひなあられ (大豆)		
4 月	ずき焼きうどん	豚肉 牛肉 油揚げ	白菜 人参 玉ねぎ 長ネギ ほうれん草 しめじ	うどん (小麦) こめ油 三温糖
	冬瓜のさきみあえ	さきみちゃんこ (鶏肉)	冬瓜 きゅうり 生姜	三温糖
	もちもちドーナツ	たまご 豆腐 牛乳 (乳)		大豆油 グラニュー糖
5 月	コッペパン			コッペパン (小麦 乳 大豆)
	ブラウنشチュー	牛肉	人参 しめじ グリンピース にんにく トマト	じゃがいも マーガリン 薄力粉 (小麦)
	フライドポテト	青のり		じゃがいも 大豆油
	大根サラダ	わかめ ツナ	大根 人参 シークワーサー	三温糖
6 月	中華おこわ	豚肉 油揚げ	こんにゃく えのきたけ たけのこ 人参 いんげん	米 麦 もち米 こめ油
	千草焼き	千草焼き (小麦 乳 たまご 大豆 鶏肉)		
	白菜のキムチあえ	昆布	白菜 人参 小松菜	三温糖
	いちご		いちご	
9 月	揚げパン	きな粉		コッペパン (小麦 乳 大豆) 三温糖 黒糖 アーモンド 大豆油
	ミネストローネ	鶏肉	人参 玉ねぎ セロリ きゃべつ パセリ にんにく トマト	マカロニ (小麦) こめ油
	海苔サラダ	海苔ミックス ツナ	大根 きゅうり 人参	三温糖
	みかん		みかん	
10 月	麦ごはん			米 麦
	豚の塩焼き	さば		塩 酒 こしょう
	豆腐チャンプルー	豆腐 豚肉 ひじき	しめじ 人参 玉ねぎ たら もやし	こめ油
	もずくと豚のみそ汁	もずく たまご みそ	人参 えのきたけ	花かつお 塩
11 月	もやしそば (めん)			沖崎そば (小麦) こめ油
	もやしそば (具)	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	塩 こしょう 豚だし 花かつお
	春雨サラダ	ツナ	白菜 人参 きゅうり	三温糖 ごま油 春雨
	ハニラアイス	ハニラアイス (大豆 乳)		
12 月	麦ごはん			米 麦
	ポークカレー	豚肉 豚レバー 白豆	玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー ほうれん草 にんにく 生姜	じゃがいも こめ油
	たまごサラダ	たまご ベーコン (豚肉 大豆)	きゅうり 人参	さつまいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖
	りんご		りんご	
	祝いゼリー (名産幼稚園のみ)	祝いゼリー (大豆)		
13 月	チキンピラフ	鶏肉	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム ビーマン にんにく	米 麦 こめ油
	マカロニサラダ	ハム (鶏 豚 大豆)	ビュッス 人参 きゅうり	マカロニ (小麦) じゃがいも アーモンド 三温糖
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト (乳)	バナナ 黄桃 (もも) フルーツカクテル (もも) ナタデココ	
16 月	麦ごはん			米 麦
	タコスミート	牛肉 大豆	人参 玉ねぎ きくらげ ビーマン にんにく	こめ油
	やさしい	チーズ (乳)	きゃべつ トマト	
	アサスープ	アサ 鶏肉 豆腐	白菜 しいたけ 生姜	ごま油 かたくり粉
	祝いゼリー (大北幼稚園のみ)	祝いゼリー (大豆)		
	ココアケーキ	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
ケーキ (6年のみ)	たまご 牛乳 (乳)	いちご	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 牛乳 パター 砂糖	
17 月	麦ごはん			米 麦
	なみみ汁	なみみ 豚肉	しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜	塩 しょうゆ 酒 豚だし 花かつお
	魚の天ぷら	シルバー たまご 青のり		薄力粉 (小麦) 大豆油
	大根のゆずあえ	オーシャンキング みそ	大根 きゅうり いんげん	三温糖 ごま
18 月	スバゲッティミートソース	牛肉 豚肉 大豆 豚レバー	玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ にんにく トマト バジル	パスタ (小麦) こめ油 三温糖
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン 人参	三温糖 アーモンド
	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ (乳 小麦 鶏肉 大豆)		
	お祝いゼリー	祝いゼリー (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・ピーナツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレノジ・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、**いし・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・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鶏だし(鶏肉・乳) ⑫豚だし(豚肉)