

3月の予定献立表

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。



| | |
|------|-----------|
| 食品群 | 体内ではたらく |
| 赤の食品 | 血や肉、骨をつくる |
| 黄の食品 | 働く力や体温となる |
| 緑の食品 | 体の調子を整える |

与那原町立学校給食センター
TEL: 098-945-3412

| | | | | | | |
|------------------|---|--|--|--|--|---|
| こ ん だ て | <p>卒業生の皆さんへ</p> <p>ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。</p> | | 1(水) | 2(木) | 3(金) ひな祭り献立 | |
| | あ か き | <p>卒業おめでとうございます。</p> | | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、だいず | ぎゅうにゅう、スライスチーズ、ぶたにく、とうふ、かつおぶし、ちくわ、とりにく、わかめ、だいず | ぎゅうにゅう、かつおぶし、かまぼこ、ぶたにく、にぼし、だし、みそ、あぶらあげ、まぐろ、だいず、のり |
| | み ど り | | | だいず油、でんぷん、ごま油、こめ、べにいも、マッシュポテト、さとう | だいず油、こめ | だいず油、じゃがいも、もちこ、こめ、こむぎこ、パン粉、さとう、でんぷん |
| こ ん だ て | 6(月) | 7(火) 与中3年欠食 | 8(水) 与中3年欠食 | 9(木) | 10(金) 与中欠食 | |
| | あ か き | ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく、だいず、とうにゅう、ゼラチン | ぎゅうにゅう、かまぼこ、こんが、かつおぶし、さば、さんまいにく、ぶたにく、もずく | ぎゅうにゅう、いわし、とうふ、ぶたにく | ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、かつおぶし、ベーコン、きなこ、スキムミルク、とうにゅう、だいず | ぎゅうにゅう、ななみ、ぶたにく、とうふ、かつおぶし、チキアギ、さんまいにく、にぼし、だし、とうにゅう、ゼラチン |
| | み ど り | にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、チャツネ、ブルー、いちご | しいたけ、ごぼう、しょうが、にんじん、ねぎ、いちご、シークワサー、パイン、ぶどう | にんにく、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、はくさい、ほうれんそう、あお豆、こんにやく、しょうが、りんご | キャベツ、ズッキーニ、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、いちご、にんにく、しょうが | しいたけ、こんにやく、しょうが、いんげん、キャベツ、こまつな、にんじん、いちご |
| こ ん だ て | 13(月) 与中3年欠食 | 14(火) 与中3年欠食 | 15(水) 与中3年欠食 | 16(木) 与中3年欠食 | 17(金) 与中3年欠食 | |
| | あ か き | ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、にぼし、だし、みそ、とりにく、とうにゅう | ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、かつおぶし、とりにく、にぼし、だし、たまご、とうにゅう、だいず | ぎゅうにゅう、ぶたにく、チキアギ、さんまいにく、だいず、スキムミルク、全粉乳、ゼラチン、かんでん | ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、チーズ、とりにく、だいず、スキムミルク、ウインナー | ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、かつおぶし、さんまいにく、にぼし、だし、みそ、チーズ |
| | み ど り | じゃがいも、アセロラ、こめ、パン粉、さとう、水あめ、でんぷん、植物油 | だいず油、でんぷん、さとう、こめ、こめこ、水あめ | こむぎ、だいず油、オリーブ油、パン粉、でんぷん、さとう | こむぎこ、だいず油、乳不使用マーガリン、じゃがいも、さとう、さつまいも | だいず油、じゃがいも、こめ、もちこ、さとう、でんぷん |
| こ ん だ て | 20(月) 与中3年欠食 | 21(火) 春分の日 | 22(水) 与中3年欠食 | 23(木) 小学校・中3年欠食 | | |
| | あ か き | ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにく、チキアギ、ほき、だいず | だいず油、さとう、こめ、パン粉、こむぎこ、でんぷん | ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぎゅうにく、とりにく、かつおぶし、にぼし、だし、だいず | ぎゅうにゅう、かまぼこ、とうふ、かつおぶし、ツナ、チキアギ、さんまいにく、にぼし、だし、とりにく、とうにゅう | だいず油、さとう、こむぎこ、こめこ、でんぷん |
| | み ど り | しいたけ、こまつな、だいこん、にんじん、たけのこ、きぬさや、ピクルス、たまねぎ、レモン果汁、赤ピーマン、りんご、洋梨 | マッシュルーム、にんにく、しょうが、セロリ、だいこん、たまねぎ、コーン、にんじん、ながねぎ、ピーマン、トマト、すだち | しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、にんにく、いちご、レモン果汁 | | |

23(水) 沖縄そばの配膳の仕方についての確認です。
①汁椀に開封した麺を入れます。
②①にそばだし汁を入れます。(だし汁は高温なので配膳する時は注意して下さい)
③②の上に、トッピングの味付け三枚肉、かまぼこをのせます。

ひな祭り 行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



健康的な毎日を過ごすには

毎日を健康に過ごすには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休息が大切です。家の手伝いや、散歩やダンスなども適度な運動になります。早起き、早寝を心がけるようにすると生活リズムもとのよい、毎日を健康に過ごすことができます。



2023年3月

詳細献立表

与那原学校給食センター

※きゅうしょくをたべるまえに、かならずおうちのかたとこんだてをかくにんしましょう。

| 日 | 曜日 | こんだて | 食品・加工品名 | 調味料名 |
|----|----|---|---|---|
| 1 | 水 | ごはん マーボー豆腐(豚・豆・麦・鶏・ご) いもくじてんぶら(豆) なめらかプリン(豆) | こめ ぶたにく、とうふ、だいず、しいたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、にら、にんにく、しょうが マッシュポテト、ベにいも | しょうゆ、チキンブイヨン、めんめんじやん、みそ、だいず油、ごま油、でんぶん 食塩、さとう、でんぶん、だいず油 グラニュー糖、さとう、でんぶん、油脂加工食品、水あめ、粉あめ |
| 2 | 木 | ごはん タコライス(豚・鶏・豆) わかめスープ(豆・麦) スライスチーズ(乳) いよかん | こめ ぶたにく、とりにく、だいず、たまねぎ、にんじん、コーン、あかピーマン、ピーマン、にんにく ちくわ、とうふ、わかめ、かつおぶし、キャベツ、こまつな、えのきたけ、ねぎ チーズ いよかん | ケチャップ、ウスターソース、だいず油、フリソース、トマトピューレ、フリパウダー しょうゆ、シママース |
| 3 | 金 | ちらしずし(麦・豆・鶏) セルフマクロカツ(麦・豆) てまきずし さつまじる(豚・豆・サ) ひしもち(豆) | こめ、にんじん、たけのこ、れんこん、あぶらあげ、かんぴょう、しいたけ まぐろ、こむぎこ、パン粉、だいず イトヨリダイ、スケソウダラ のり ぶたにく、かつおぶし、にほしだし、じゃがいも、にんじん、だいこん、こまつな、こんにやく もちこ、よもぎ | さとう、酢、しょうゆ、植物油、みりん、カツオエキス、チキンエキス、コンブエキス、ニホシエキス、食塩 だいず油、ショートニング、食塩、でんぶん、こしょう 食塩、さとう、とうもろこしでんぶん、ばれいしょでんぶん、なたね油 みそ さとう、食塩、でんぶん |
| 6 | 月 | むぎごはん わぎゅうカレー(牛・麦・豆・り・鶏・ゼ) トンカツ(豚・豆・麦) いちごのデザート(豆・ゼ) | こめ、むぎ ぎゅうにく、じゃがいも、こむぎこ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、チャツネ、ブルー ぶたにく、だいず、パン粉 とうにゅう、いちご、ゼラチン | マドラスカレー、ウスターソース、デミグラスソース、ケチャップ、シママース、チキンブイヨン、カレールー、だいず油、乳不使用マーガリン、フオンドヴォー 食塩、でんぶん、だいず油 さとう、水あめ、粉あめ、でんぶん |
| 7 | 火 | クファージュシー(豚・豆・麦) さばのてりやき(サ・豆・麦) カッパもずく(麦・豆・エ・か) フルーツもり | ぶたにく、さんまいにく、かまぼこ、こんぶ、かつおぶし、こめ、むぎ、ごぼう、しいたけ、にんじん、ねぎ さば、しょうが かつおぶし、もずく、シークワサー、しょうが いちご、パイン、ぶどう | 酒、しょうゆ、みりん、シママース、だいず油 しょうゆ、みりん、酒、さとう みりん、酢、しょうゆ、さとう |
| 8 | 水 | ごはん ぶたにくとらいたき(豚・豆・麦) いわしのしょうがに(麦・豆) りんごゼリー(り) | こめ ぶたにく、とうふ、にんじん、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、ながねぎ、あお豆、にんにく、こんにやく いわし、しょうが りんご | 酒、しょうゆ、みりん、シママース、だいず油、さとう さとう、しょうゆ、食塩、でんぶん 水あめ、グラニュー糖、でんぶん |
| 9 | 木 | あげパン(乳・麦・豆・アモ) やさいスープ(鶏・豚) ケチャップあじにくだんご(豆・鶏・豚) かたぬきチーズ(乳) おいおいケーキ(豆) | スキムミルク、きな粉、こむぎこ、アーモンド とりにく、ベーコン、かつおぶし、じゃがいも、ズッキーニ、たまねぎ、セロリ、にんじん、キャベツ とりにく、たまねぎ、にんにく、しょうが、トマト チーズ とうにゅう、こめこ、いちご、だいず | 食塩、だいず油、さとう、ことう、イースト、ショートニング チキンブイヨン、こしょう、シママース、でんぶん とんし、さとう、食塩、なたね油、ケチャップ、酢、小麦不使用しょうゆ、植物油 さとう、加工油脂、水あめ、植物油、でんぶん |
| 10 | 金 | ごはん なかみじる(豚・サ・豆・麦) やさいチャンプルー(豚・豆・麦) いちごムース(豆・ゼ) | こめ なかみ、ぶたにく、かつおぶし、にほしだし、しいたけ、こんにやく、しょうが さんまいにく、とうふ、チキアギ、こまつな、にんじん、キャベツ、いんげん とうにゅう、いちご、ゼラチン | 酒、しょうゆ、シママース シママース、しょうゆ、だいず油 さとう、ショートニング、粉あめ |
| 13 | 月 | ごはん じゃがいものみそじる(豚・サ・豆) チキンてりやきパティ(鶏・豆・り・麦) おんやさいサラダ サウザンドレッシング アセロラミルク(豆・り) | こめ ぶたにく、かつおぶし、にほしだし、じゃがいも、にんじん、だいこん、こまつな、ながねぎ とりにく、たまねぎ、パン粉、りんご、しょうが、にんにく、パブリカ ブロッコリー、カリフラワー ビクルス、にんじん、ブルー アセロラ、とうにゅう | みそ しょうゆ、さとう、水あめ、食塩、こしょう、コーンフラワー、でんぶん、パーム油 植物油、酢、水あめ、さとう、ケチャップ、食塩 水あめ、粉末油脂、食塩、でんぶん |
| 14 | 火 | ごはん かきたまじる(卵・鶏・サ・麦・豆) ぎゅうにくとピーマンいため(牛・麦・豆) いちごカップケーキ(豆) | こめ たまご、とりにく、かつおぶし、にほしだし、にんじん、しいたけ、えのきたけ、レタス、ねぎ ぎゅうにく、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、たけのこ こめこ、とうにゅう、いちご、だいず | しょうゆ、シママース、こしょう、でんぶん しょうゆ、酒、だいず油、さとう、でんぶん さとう、水あめ、植物油、ショートニング、でんぶん |
| 15 | 水 | わふうスパゲティ(豚・麦・豆) キャベツのメンチカツ(豚・豆・麦) ヨーグルト(乳・ゼ) | ぶたにく、さんまいにく、チキアギ、こむぎこ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、しいたけ、こまつな、ピーマン ぶたにく、たまねぎ、だいず、コーン、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、パン粉、こむぎこ スキムミルク、全粉乳、ゼラチン、かんでん | しょうゆ、シママース、こしょう、オリーブ油 だいず油、でんぶん、植物油、さとう、食塩 さとう |
| 16 | 木 | コッパパン(乳・麦・豆) キャベツのクリームに(鶏・豚・麦・豆) ウインナーのポークビーンズかけ(豚・豆) ステックチーズ(乳) さつまポテト | スキムミルク、こむぎこ とりにく、ベーコン、じゃがいも、こむぎこ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、にんにく ぶたにく、だいず、たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマト、ウインナー チーズ さつまいも | 食塩、さとう、ショートニング、イースト シママース、白ワイン、乳不使用マーガリン トマトケチャップ、ウスターソース、だいず油、さとう さとう、植物油、みりん、水あめ、食塩 |
| 17 | 金 | ごはん しまにんじんいりみそ(豚・サ・豆) ごぼうとぎゅうにくいため(牛・豆・麦) チーズだいふく(乳・豆) | こめ さんまいにく、かつおぶし、にほしだし、じゃがいも、にんじん、こまつな、ねぎ ぎゅうにく、ごぼう、にんじん、たまねぎ、いんげん、にんにく チーズ、もちこ | みそ しょうゆ、みりん、酒、シママース、だいず油 植物油、さとう、酒、でんぶん、食塩 |
| 20 | 月 | ごはん だいこんいため(豚・豆・麦) ほきフライ(麦・豆) タルタルソース(豆・り) ようなしコンポート | こめ ぶたにく、チキアギ、あつあげ、だいこん、たけのこ、しいたけ、にんじん、こまつな、きぬさや ほき、パン粉、こむぎこ ビクルス、だいず、たまねぎ、レモン果汁、赤ピーマン、りんご 洋梨 | しょうゆ、みりん、シママース、だいず油、さとう だいず油、でんぶん、食塩 植物油、酢、さとう、食塩 さとう |
| 22 | 水 | ごはん ドライカレー(豚・牛・豆・麦) とりにくたけのこのすまじる(鶏・サ・麦・豆) すだちゼリー | こめ ぶたにく、ぎゅうにく、だいず、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、コーン、ピーマン、しょうが、にんにく、トマト とりにく、かつおぶし、にほしだし、さといも、だいこん、ながねぎ、にんじん、しょうが すだち | カレールー、ウスターソース、シママース、だいず油、カレー粉、赤ワイン シママース、しょうゆ 水あめ、さとう |
| 23 | 木 | ごはん おきなわそば(麦) おきなわそばスープ(サ・豚・鶏・豆・麦) さんまいにく(豚・麦・豆) かまぼこ たまなちゃんぶる(豆・麦) からあげ(鶏・豆・麦) いちごクレープ(豆) | こむぎこ かつおぶし、にほしだし、ねぎ、しょうが さんまいにく、しょうが イトヨリダイ、スケソウダラ ツナ、とうふ、チキアギ、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン とりにく、こむぎこ、にんにく、しょうが とうにゅう、こめこ、いちご、レモン果汁 | 油、食塩 ポークブイヨン、チキンブイヨン、シママース、しょうゆ、食塩 カツオエキス、コンブエキス、さばぶし、ふんまつ、でんぶん しょうゆ、みりん、酒、さとう 食塩、さとう、とうもろこしでんぶん、ばれいしょでんぶん、なたね油 シママース、しょうゆ、だいず油 でんぶん、しょうゆ、酒、食塩、だいず油、パーム油、とりガラ さとう、加工油脂、植物油、水あめ |
| 備考 | | かまぼこ なんと さかなソーメン ほーるてん チキアギ ちくわ 煮干しだし ベーコン/ウインナー(乳・卵なし) | イトヨリだいずり身、すけそうダラすり身 イトヨリだいずり身、エツすり身、すけそうダラすり身 イトヨリだいずり身、エツすり身、すけそうダラすり身、ごぼう イトヨリだいずり身、エツすり身 いわし、あじ、かつお、さば、こんぶ、しいたけ ぶたにく | とうもろこしでんぶん、ばれいしょでんぶん、さとう、食塩 とうもろこしでんぶん、ばれいしょでんぶん、さとう、なたね油、食塩 とうもろこしでんぶん、ばれいしょでんぶん、さとう、なたね油、食塩 とうもろこしでんぶん、ばれいしょでんぶん、さとう、なたね油、食塩 さとう |

※食物アレルギー等について、気になることがありましたら学校(担任または養護教諭)までご連絡下さい

※献立後に()で記載している特定原材料等は下記のとおりです。

| | |
|-----------------|---|
| 義務表示 | えび(エ) かに(カ) 小麦(麦) 卵 乳 落花生[ピーナッツ](ピ) |
| 表示を推奨 (任意表示) | アーモンド(アモ) あわび(あ) いか(イ) オレンジ(オ) カシューナッツ(カ) キウイフルーツ(キ) 牛肉(牛) くるみ(く) ごま(ご) さけ(さ) 大豆(豆) 鶏肉(鶏) バナナ(バ) 豚肉(豚) まつたけ(ま) もも(も) やまいも(や) りんご(り) ゼラチン(ゼ) さば(サ) いくら(い) |

3月 給食だより



令和5年3月

与那原町立学校給食センター



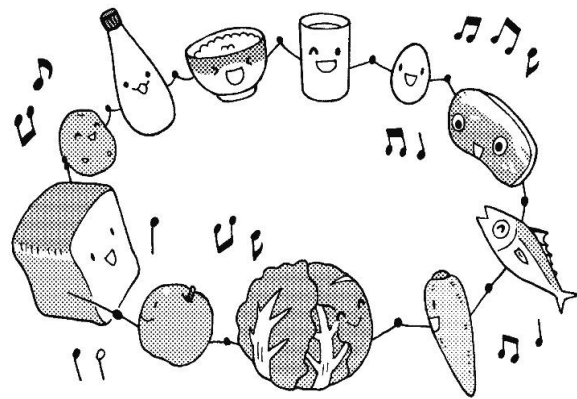
今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？春は卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしてください。



休みの時も栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。

休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう！



朝ごはんづくりに挑戦！



春休みに家族のために朝ごはんづくりにチャレンジしましょう。献立を考える時は、給食を手本にします。また、前の日の夕飯で残ったものを使うと、食品ロスを減らすことができます。朝ごはんづくりのほかにも、買い物や食事の前の準備など、自分で見つけてみましょう。

～主食、主菜、副菜、汁物・飲み物～

| 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物・飲み物 |
|---------|----------|------------|------------|
| ごはん | 目玉焼き | サラダ | みそ汁 |
| パン | 納豆 | 野菜の煮物 | コーンスープ |
| うどん | 焼き魚 | ひじきの煮物 | 牛乳 |

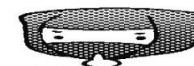
ご卒業おめでとうございます

ご卒業おめでとうございます。卒業しても授業や給食から学んだことを生かして、健康的な食生活を心がけるようにしてください。新生活でも元気に過ごしてほしいと願っています。

給食をふり返ろうの巻

- 食事の前と後に石けんで手をきれいに洗うことができた
- 感謝の気持ちを持って残さず食べることができた
- 食事の前に空気の入れかえを行い、人との距離を保って食べることができた
- 給食は栄養のバランスのとれた食事だとわかった
- マナーを守って食べることができた
- 地域の食材や郷土食や行事食を知ることができた

いくつできたかな？



※3月の給食に使用する主な食材の予定産地をお知らせ致します。

- ・牛乳（県産、熊本）
- ・たまねぎ（北海道）
- ・米（福岡）
- ・じゃがいも（北海道、九州）
- ・パン（小麦粉）（カナダ、アメリカ）
- ・キャベツ（県産、九州）
- ・にんじん（県産、九州）
- ・トマト（県産、大分、熊本）
- ・金美にんじん（県産、茨城）
- ・だいこん（九州、関東）
- ・ピーマン（県産、宮崎、大分）
- ・なす（県産、宮崎、大分）
- ・赤ピーマン（ニューカドニア、ニューズランド）
- ・ほうれん草（福岡、鹿児島）
- ・レタス（県産、九州）
- ・じゃんぼいんげん（県産）
- ・豚肉（県産、スペイン、デンマーク）
- ・とうがん（県産、九州）
- ・中味（県産、国産）
- ・鶏肉（県産、ブラジル）
- ・鶏レバー（国産）
- ・はくさい（九州）
- ・牛肉（県産、オーストラリア、ニューズランド）
- ・いわし（国産）
- ・セロリ（県産、九州）
- ・ほき（ニューズランド、アルゼンチン、チリ）
- ・まぐろ（県産）
- ・煮干しだし（長崎）
- ・いわし（国産）
- ・まぐろ（県産）
- ・かつおだし（鹿児島）
- ・煮干しだし（長崎）
- ・ひじき・わかめ（韓国）
- ・もずく（県産）
- ・しいたけ（国産）
- ・ブッキーニ（県産）
- ・マッシュルーム（オランダ産）
- ・たまねぎ（北海道、九州）
- ・キャベツ（県産、九州）
- ・トマト（県産、大分、熊本）
- ・だいこん（九州、関東）
- ・なす（県産、宮崎、大分）
- ・ほうれん草（福岡、鹿児島）
- ・じゃんぼいんげん（県産）
- ・とうがん（県産、九州）
- ・パクチョイ・こまつな（県産）
- ・えのき（県産）
- ・しめじ（県産）
- ・はくさい（九州）
- ・セロリ（県産、九州）
- ・長ねぎ（北海道、鹿児島、大分）
- ・ねぎ（鹿児島、佐賀、福岡）
- ・ブロッコリー（エクアドル）
- ・絹さや（グアテマラ）
- ・ごぼう（九州、青森）
- ・ぶどう（チリ）
- ・いちご（宮崎、福岡）
- ・いよかん（愛媛）
- ・パイナップル（フィリピン）