

3月の予定献立表



◇学校別内訳◇			
豊見城小	709	豊見城中	897
とよみ小	689	長嶺中	632
長嶺小	553	伊良波中	951
座安小	534	とよむ教室	10
上田小	878	給食センター	50
伊良波小	636	合計	8133
豊崎小	855		
ゆたか小	749		

学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	26.8g	18g
	中学校	830kcal	34.3g	23.1g

ア…アレルギー対象原材料を含みます。アモ…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ り…りんご
 卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ごま 豆…大豆
 鶏…鶏肉 麦…小麦 カシ…カシ、ナツ マ…マンゴー 豚…豚肉 ば…ば
 ビ…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…もも パ…パイン さ…さば

材料と体内でのはたらき	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

豊見城でとれたおいしいトマトが今度も登場します!

豊見城産 トマトランキ

7月 水 ミニトマト
 9日 水 トマトシチュー
 11日 金 ミニトマト
 16日 水 豊見城ポークビーンズ

3月

給食で使うミニトマトは

16600個!

ひとつずつ
ていねいに
洗って数えます

トマトたくさん!!

卒業おめでとう
 小学6年生は中学校へ、中学3年生は高校そして社会への旅立ちです。

食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

特別メニュー

中学3年生
 2日 水 原宿ドック
 10日 木 お祝いチョコケーキ

小学6年生
 17日 木 おめでとうゼリー

1(火) 大学芋

チンジャオオロス(具)
 ごはん
 中華コーンスープ

2(水) アスパラのイタリアンサラダ

食パン(中学校)
 なかよしパン(小学校)
 鶏と野菜のクリーム煮

3(木) 桃の節句

炊き込みごはん
 はまぐりの炊き込みごはん
 お花の豆腐ハンバーグ
 みつり蜜璃のさくらもち
 白菜のすまし汁

4(金) フルーツ杏仁

ひじきシューマイ
 ごはん
 マーボー大根

7(月) ほうれんそうオムレツ

ミニトマト
 雪塩ちんすこう
 ごはん
 チキンカレー

8(火) 県産マグロフライ

かつおふりかけ
 ごはん
 シブインブシー

9(水) カリフラワーのフレンチサラダ

コッペパン
 揚げパン
 トマトシチュー

10(木) いよかん

しぐれ煮
 牛肉のしぐれ煮
 ごはん
 鮭と大根のみそ汁

11(金) 3.11に思いをよせて

ミニトマト
 菜わかめのきんぴら
 気仙沼カツオカツ
 ごはん
 だんご汁

14(月) ヨーグルト

スパゲティミートソース
 白身魚フライ
 ごはん

15(火) 春巻き

オレンジ
 1/4
 ごはん
 キムチチーズ肉じゃが

16(水) チキンのたんかんサラダ

ベビーチーズ
 全粒粉入りパン
 豊見城ポークビーンズ

17(木) 毎月第3木曜日は琉球料理の日

パパイアイリチー
 ンムクジアンダーギー
 わかめごはん
 イナムドゥチ

18(金) お菓子な日玉焼き

春キャベツの煮込み肉うどん
 手作りかきあげ

赤 牛乳、鶏肉、鶏レバー、脱脂粉乳、たまご
 黄 米、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油、ショートニング、生クリーム、植物油、てんぷん、砂糖、ラード
 緑 にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、コーン、にんにく、ほうれんそう、ミニトマト

赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、厚揚げ、まぐろ、大豆粉、かつおぶし、青のり、黒のり、鶏肉
 黄 米、三温糖、小麦粉、パン粉、大豆油、砂糖、てんぷん
 緑 とうがん、にんじん、こまつな、こんにゃく

赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、豚肉、ツナ
 黄 小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油、三温糖、黒糖、じゃがいも、マーガリン
 緑 たまねぎ、ズッキーニ、トマト、マッシュルーム、カリフラワー、きゅうり、コーン、にんじん

赤 牛乳、鮭、みそ、牛肉、油揚げ、たまご、高野豆腐、鶏肉、豚肉
 黄 米、じゃがいも、三温糖、てんぷん、大豆油
 緑 だいこん、にんじん、チンゲンサイ、しょうが、たけのこ、ごぼう、なげぎ、こんにゃく、れんこん、いよかん

赤 牛乳、豚肉、鶏レバー、大豆、バナ、ヨーグルト
 黄 スパゲティ(小麦)、大豆油、三温糖、小麦粉、パン粉、てんぷん
 緑 にんじん、たまねぎ、セロリ、ピーマン、トマト、にんにく

赤 牛乳、豚肉、油揚げ、チーズ
 黄 こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、春雨、豚脂、てんぷん、砂糖、小麦粉、水あめ
 緑 にんにく、にんじん、たまねぎ、あおまめ、こんにゃく、白菜、きゃべつ、たまねぎ、オレンジ

赤 牛乳、脱脂粉乳、豚肉、大豆、鶏ささみ、チーズ
 黄 小麦粉、全粒粉、砂糖、ショートニング、じゃがいも、大豆油、三温糖
 緑 たまねぎ、トマト、マッシュルーム、にんにく、ブロッコリー、きゅうり、コーン、にんじん

赤 牛乳、わかめ、豚肉、かまぼこ、みそ、チキアキ、鶏肉
 黄 米、砂糖、三温糖、大豆油、小麦粉、ラード、じゃがいも、紅芋、てんぷん
 緑 しいたけ、こんにゃく、青パパイア、にんじん、こまつな

3月 栄養指導目標

健康と栄養 1年を振り返ろう

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていたね。きっと、この1年でも心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

□の中に【よくできた・・・○、時々できた・・・△、全然できなかった・・・×】を書き入れましょう。

給食時間を振り返って	給食当番の仕事をきちんとできた	前を向いて静かに食べた	食生活を振り返って	朝ごはんを毎日食べた	おやつは時間と量を決めて食べた
自分に必要な量を考えて食べることができた	感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べる事ができた	時間内に食べ終わることができた	よくかんで食べることができた	歯磨きや歯分のとり過ぎに気をつけた	行事食や郷土料理に興味を持つことができた
少なめ	ふつ	大盛り	ごきうままでした!	とり過ぎ注意!	

0...10点、△...5点、×...0点として、採点してみよう!

何点でしたか? できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう★
 ☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。

令和 4 年 3 月 献立の材料名 (アレルギー用の資料)

アレルギーの過剰表示と誤記入を避けるため、別欄で食材等詳細原材料を記載しております。

日/曜	献立名	血や肉、骨を作る(赤)	働く力や体温となる(黄)	体の調子を整える(緑)	調味料等	アレルギー
1/火	牛乳	乳				乳
	ごはん		こめ			無
	中華コーンスープ	鶏肉	でんぷん	にんじん、だいこん、ながねぎ、コーン、にんにく	かつおぶし、チキンブイオン、しょうゆ、ねぎ油	鶏、麦、豆
	チンジャオロース丼(具)	牛肉	大豆油、でんぷん	ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ、にんにく	チキンブイオン、オイスターソース、しょうゆ、みりん、酒	牛、豆、鶏、麦
大学芋		さつまいも、大豆油、三温糖、水あめ、ごま		しょうゆ	豆、麦、こ	
2/水	牛乳	乳				乳
	なかよしパン(小学校)	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、ショートニング		イースト	麦、乳、豆
	食パン(中学校)	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、ショートニング		イースト	麦、乳、豆
	鶏と野菜のクリーム煮	鶏肉、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳、チーズ	じゃがいも、マカロニ(小麦)、小麦粉、マーガリン、生クリーム	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、にんにく <small>マッシュルーム製造工場では小麦、乳、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、ゼラチンを含む製品を製造しています。</small>	ベイリース、チキンブイオン	鶏、豆、乳、麦
	アスパラのイタリアンサラダ	ツナ		アスパラガス、きゅうり、にんじん、コーン	イタリアンドレッシング	豆
	チョコジャム	大豆粉、脱脂粉乳	植物油脂、加工油脂、砂糖		ココア <small>本品の製造工場では小麦、落花生(ピーナッツ)を含む製品を製造しております。</small>	乳、豆
	中3)原宿ドッグ	たまご、牛乳、脱脂粉乳、ゼラチン	砂糖、小麦粉、植物油脂、でんぷん			麦、卵、乳、ゼ
3/木	牛乳	乳				乳
	はまぐり炊込みごはん(豊崎小・座安小)	はまぐり、油揚げ、昆布、チキアギ	米、大豆油、三温糖	にんじん、ごぼう、菜の花、しょうが <small>はまぐりの製造工場ではえび、いかを含む製品を同じラインで生産しています。</small>	かつおぶし、チキンブイオン、オイスターソース、みりん、しょうゆ、酒	豆、鶏、麦
	炊き込みごはん(その他の学校)	ひじき、鶏肉、油揚げ	こめ、砂糖、植物油脂	にんじん、こんにゃく、しいたけ、ごぼう、たけのこ	しょうゆ、鰹節エキス、魚介エキス、みりん、チキンエキス、かきエキス、昆布エキス、煮干しエキス、しいたけエキス	麦、豆、鶏
	白菜のすまし汁			にんじん、こんにゃく、えのきたけ、しいたけ、はくさい	しょうゆ、かつおぶし、チキンブイオン、酒	麦、豆、鶏
	お花の豆腐ハンバーグ	豆腐、鶏肉、おから	植物油、砂糖、でんぷん、大豆油	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ(小麦不使用)	豆、鶏
	みつり蜜璃のさくらもち	あずき	もち米、砂糖、水あめ		桜の葉 <small>本品の製造工場では乳成分・小麦・大豆・くるみ・ごまを含む製品を製造しております。</small>	無
4/金	牛乳	乳				乳
	ごはん		こめ			無
	マーボー大根	豚肉、高野豆腐、豆腐、みそ	ごま油、大豆油、でんぷん	だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ、にら、しょうが	中華ベース(麻婆豆腐)、しょうゆ、オイスターソース、ポークブイオン	豚、豆、こ、麦、鶏、牛、ゼ
	ひじきシューマイ	豚肉、鶏肉、ひじき、大豆	でんぷん、とうもろこし、砂糖、小麦粉、大豆油	たまねぎ、きゃべつ、しいたけ、しょうが	しょうゆ	麦、豚、鶏、豆
	フルーツ杏仁	脱脂粉乳、豆乳	砂糖	みかん、もも、寒天、カクテルゼリー(りんご、ぶどう)		も、乳、豆、り
7/月	牛乳	乳				乳
	ごはん		こめ			無
	チキンカレー	鶏肉、鶏レバー、脱脂粉乳	じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油、生クリーム	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、コーン、にんにく <small>デミグラスソース工場では、特定原材料7品目のうち、えび・かに・卵・乳成分・落花生を含む製品を生産しています。</small>	カレー粉、カレールウ、ウスターソース、ケチャップ、デミグラスソース、フオンドボー、チャツネ	鶏、乳、麦、豆、り、牛、ゼ
	ほうれんそうオムレツ	たまご	植物油脂、でんぷん	ほうれんそう	しょうゆ、かつおエキス、煮干しだし	卵、豆、麦
	ミニトマト			ミニトマト		無
雪塩ちんすこう		小麦粉、砂糖、ラード、ショートニング		(一部に小麦・豚肉・大豆を含む) <small>本品工場では、乳成分を含む製品を製造しています。</small>	麦、豚、豆	
8/火	牛乳	乳				乳
	ごはん		こめ			無
	シブインブシー	豚肉、かまぼこ、厚揚げ	三温糖	冬瓜、にんじん、こまつな、こんにゃく	かつおぶし、ポークブイオン、かつおだし、みりん、酒、しょうゆ	豚、豆、鶏、麦
	県産まぐろフライ	まぐろ、大豆粉	小麦粉、パン粉、大豆油、でんぷん			麦、豆
かつおぶしかけ	かつおぶし、青のり、黒のり	砂糖、でんぷん		みりん	無	
9/水	牛乳	乳				乳
	揚げパン(豊崎小・座安小)	脱脂粉乳、きなこ	小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油、三温糖、黒糖		イースト	麦、乳、豆
	コッペパン(その他の学校)	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、ショートニング		イースト	麦、乳、豆
	トマトシチュー	豚肉	じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン	たまねぎ、ズッキーニ、トマト、マッシュルーム <small>マッシュルーム製造工場では小麦、乳、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、ゼラチンを含む製品を製造しています。</small>	ケチャップ、赤ワイン、パプリカ粉、ハヤシルウ、ポークブイオン	豚、豆、麦、乳、牛、鶏
カリフラワーのフレンチサラダ	ツナ		カリフラワー、きゅうり、にんじん、コーン	フレンチドレッシング	豆	
10/木	牛乳	乳				乳
	ごはん		こめ			無
	鮭と大根のみそ汁	鮭、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、チンゲンサイ	かつおぶし、ポークブイオン	鶏、豚、豆
	牛肉のしぐれ煮(具)	牛肉、油揚げ、たまご、高野豆腐	三温糖、でんぷん、大豆油	しょうが、たけのこ、にんじん、ごぼう、ながねぎ、こんにゃく、れんこん	かつおぶし、チキンブイオン、しょうゆ、みりん、酒	牛、豆、卵、鶏、麦
	いよかん1/4			いよかん		無
中3)お祝い米粉チョコケーキ	豆乳	グラニュー糖、米粉、加工油脂、でんぷん、水あめ			ココア、(一部に大豆由来成分含む)	豆

日/曜	献立名	血や肉、骨を作る(赤)	働く力や体温となる(黄)	体の調子を整える(緑)	調味料等	アレルギー
11/金	牛乳	乳				乳
	ごはん		こめ			無
	だんご汁	鶏肉、油揚げ、みそ	じゃがいも、もち米、でんぷん	だいこん、にんじん、なげねぎ、こんにやく、しいたけ	かつおぶし、チキンブイヨン	鶏、豆
	気仙沼カツオカツ	かつお	パン粉、砂糖、小麦粉、植物油、でんぷん、大豆油	たまねぎ、しょうが	しょうゆ、かつおエキス	麦、豆
	荻わかめのきんぴら	豚肉、荻わかめ、チキアギ	ごま、三温糖、大豆油、ごま油	ごぼう、にんじん、こんにやく	ポークブイヨン、酒、みりん、しょうゆ、かつおぶし	豚、ご、鶏、豆、麦
	ミニトマト			ミニトマト		無
14/月	牛乳	乳				乳
	スパゲティ	豚肉、鶏レバー、大豆	スパゲティ(小麦)、大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ、セロリ、ピーマン、トマト、にんにく	デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース	麦、豆、豚、鶏
	白身魚フライ	バス	小麦粉、パン粉、大豆油			麦、豆
	ヨーグルト	脱脂粉乳、全粉乳、ゼラチン、寒天	砂糖			乳、ゼ
15/火	牛乳	乳				乳
	ごはん		こめ			無
	キムチーズ肉じゃが	豚肉、油揚げ、チーズ	三温糖、大豆油、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、あおまめ、こんにやく、白菜	酒、しょうゆ、白菜キムチ、みりん、かつおぶし	豚、麦、豆、り、さ、乳
	春巻き		春雨、豚脂、でんぷん、大豆油、砂糖、小麦粉、水あめ	きやべつ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ	豚、麦、豆
オレンジ1/4			オレンジ		オ	
16/水	牛乳	乳				乳
	全粒粉入りパン	脱脂粉乳	小麦粉、全粒粉、砂糖、ショートニング		イースト	麦、乳、豆
	豊見城ポークビーンズ	豚肉、大豆	じゃがいも、大豆油、三温糖	たまねぎ、トマト、マッシュルーム、にんにく	ポークビーンズ、ポークブイヨン、ケチャップ、ウスターソース、クッキングソース	豚、豆、麦、鶏
	チキンのたんかんサラダ	鶏ささみ	砂糖	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン、寒天	たんかんだレッシング、酢	鶏、麦、豆、ゼ
ベビーチーズ	チーズ				乳	
17/木	牛乳	乳				乳
	わかめごはん	わかめ	こめ、砂糖			無
	イナムドウト	豚肉、かまぼこ(卵抜き)、みそ		しいたけ、こんにやく	かつおぶし、ポークブイヨン	豚、鶏、豆
	パパヤーイリチー	豚肉、チキアギ	三温糖、大豆油	青パパイヤ、にんじん、こまつな	ポークブイヨン、かつおだし、酒、みりん、しょうゆ	豚、鶏、麦、豆
	ナムクジアンダーギー		じゃがいも、砂糖、紅芋、でんぷん、大豆油			豆
小6)おめでとうゼリー	豆乳クリーム	砂糖、水あめ	いちご		豆	
18/金	牛乳	乳				乳
	春きゃべつの煮込み肉うどん	豚肉、かまぼこ、油揚げ	うどん(小麦)、大豆油	きゃべつ、にんじん、たまねぎ、もやし	かつおぶし、ポークブイヨン、しょうゆ、酒、みりん	麦、豚、豆、鶏
	手作りかきあげ	ちくわ(卵抜)	さつまいも、てんぷら粉(小麦)、大豆油	にんじん、たまねぎ、にら		麦、豆
お菓子な目玉焼き(あんずの牛乳寒天)	牛乳	グラニュー糖	あんず	アガー	乳	

調味料名	アレルギー	原材料
チキンブイヨン	鶏	鶏骨、鶏ガラエキス、玉ねぎ、にんじん、こしょう、ガーリックパウダー
ツナフレーク	豆	まぐろ・大豆油・野菜エキス・塩・アミノ酸
ポークブイヨン	鶏、豚	鶏骨、豚骨、たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、ガーリックパウダー
中華ベース麻婆豆腐	麦、豆、牛、豚、ゼ、ご	しょうゆ、でんぷん、オイスターエキス、砂糖、でんぷん、牛肉、豚肉、トマトケチャップ、塩、大豆油、ごま油、ガーリック、酢、しょうが、豆板醤、酒精、ゼラチン
カクテルゼリー	豆、も、り	(りんごゼリー)りんご・砂糖・寒天、(ぶどうゼリー)ぶどう・砂糖・寒天、(ピーチゼリー)もも・砂糖・寒天、(豆乳ゼリー)砂糖・豆乳・寒天
鶏レバーそぼろ	鶏	鶏レバー・砂糖・塩・ジンジャー・ホワイトペッパー・ローレル
カレールウ	麦、豆、り	小麦粉、ヘット、ラード、カレー粉、塩、砂糖、たまねぎ、ポークオイル、トマトペースト、りんご、にんにく、(一部大豆含む)
デミグラスソース	麦、鶏	ブラウンルウ・トマト・オニオン・チキンエキス・にんじん・砂糖・酵母エキス・でんぷん(とうもろこし)・塩・こしょう
フォンドボー	麦、牛、豆、鶏、ゼ	ビーフブイヨン・チキンブイヨン・たまねぎ・ゼラチン・酵母エキス・小麦、大豆を含む
ペーストチャツネ	り	水あめ・砂糖・りんご・デーツ・酢・香辛料・にんにく・塩
ハヤシルウ	麦、豆、牛	小麦粉、ラード、パーム油、塩、砂糖、トマト、オニオン、大豆、ガーリック、牛肉エキス、香辛料、コーンパウダー、米粉、シナモン
みそ	豆	大麦、大豆、塩、酒精、米
ポークビーンズ	麦、豆、豚	大豆、砂糖、トマトペースト、小麦粉、香辛料、塩、豚脂
たんかんだレッシング	麦、豆、ゼ	砂糖、たんかん果汁、植物油、酢、塩、レモン果汁、香辛料、(一部に小麦・大豆・ゼラチンの原料含む)
白菜キムチ	麦、り、豆、さ	白菜、たまねぎ、にんじん、砂糖、塩、りんご、にんにく、しょうゆ、昆布エキス、かつおエキス、しょうが、唐辛子、香辛料(一部さばの成分含む)
クッキングソース	豚	砂糖、塩、トマト、オニオン、酵母エキス、水あめ、パプリカ、豚脂、ガーリックパウダー、ホワイトペッパー、ナツメグ、ローレル
オイスターソース	無	魚介エキス(かきエキス、ほたてエキス、魚醤)、砂糖、かき、こんぶエキス、酵母エキス、水あめ、食塩、酒精、でんぷん
イタリアンドレッシング	無	植物油、砂糖、酢、塩、玉ねぎ、トマト、香辛料、でんぷん
ウスターソース	無	トマト・玉ねぎ・にんじん・ねぎ・マッシュルーム・にんにく・シャロット・砂糖・酢・塩・香辛料
トマトケチャップ	無	トマト・砂糖・酢・塩・玉ねぎ・香辛料
フレンチドレッシング	無	酢、塩、オニオン、香辛料、ガーリック、レモン果汁、ライム果汁、ゆず果汁

※揚げ物に使用する油は、2~3回程度、同一の油を使用しています。

※シママース、こしょうの表示はしてありません。

※しょうゆ・酢に含まれている『大豆・小麦』は醸造過程で消失しますので、アレルギーに表示しない場合があります。

※大量調理を行うため、調理場においては微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

※かまぼこ、ボール天、魚そうめん等の練り製品工場では、卵、小麦、乳、イカ、やまいもを含む製品を生産しています。原材料の魚は、えび・かにを食べています。

※もずく、アーサ(アオサ)、ひじき、わかめ、のり等の海藻類は、えび、かにの生息域で採取しています。

※はまぐりは2枚貝です。あさりアレルギーのある方は確認してください。