

平成31年 3月の予定献立表

那覇市小禄学校給食センター
電話番号 917-3459

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	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学		650 kcal	24.0 g	19.5 g
中学		830 kcal	30.0 g	25.0 g

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。

3月のもくひょう：1年間の食生活をふりかえろう

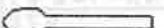
4月に新しいクラスの仲間となってもうすぐ1年がとうとしています。
これまでたくさんの給食時間をクラスの仲間と過ごしてきましたね。思い出に残っていることはどんなことですか？
苦手な食べものにチャレンジした人、1年間ずっと残さず食べた人、どうしてもた食べられなかった人などさまざまな人がいます。
できなかったことは来年度またチャレンジしましょう。
給食の経験を活かして、給食以外の食事でも栄養バランスを考えて食べものを選ぶことができるようになります。すばらしいです。

【3月の欠食予定】

★小学校
22日・卒業式
卒業おめでとう
★中学校
6日～7日・3年生
(高校入試)
11日・卒業式振替
12日～22日・3年生

1(金) ひなまつり
なの花あえもの
花がたとうふバーグ ひなあられ
ちらしずし さかなそうめん汁

C 579 P 21.6 F 12.9
C 690 P 25.0 F 14.1

こ ん だ て	4(月) すだちゼリー (中3)		チーズおから  さんまかぼすレモン煮   むぎごはん とん汁	5(火) 入試応援献立 	たくあんあえ (トンカツ) シークァサーソルベ    むぎごはん カツカレー 	6(水) 	デンジャオロース  ショーロンボー   きびごはん たまごスープ 	7(木) 	小魚のあめがらめ  いちご    あおなごはん につけ 	8(金) 	すだちゼリー(小学校) おいしいケーキ(中学校) クーピーリチー  ごぼうとり肉まき   くろ米ごはん なかみ汁 
	小学校 中学校	C 768 P 29.7 F 27.4 C 914 P 34.5 F 31.8		C 816 P 24.2 F 23.9 C 976 P 27.8 F 27.2		C 651 P 27.0 F 18.7 C 774 P 31.5 F 20.8		C 569 P 23.1 F 16.1 C 674 P 26.5 F 17.7		C 764 P 30.8 F 21.5 C 910 P 35.9 F 24.1	
こ ん だ て	11(月)		肉だんご    カレーピラフ フruits白玉 	12(火) 	ぶた肉しょうがいため    デコボン きびごはん ワンタンスープ 	13(水) 	コッパン+イチゴジャム    キャベツサラダ ビーフシチュー 	14(木) 	おめでとうデザート  肉やさいどん   ちくわいそべ天ぶら 	15(金) 	はっさく    もずくどん 大根サラダ 
	小学校 中学校	C 620 P 19.2 F 16.9 C 0 P 0.0 F 0.0		C 594 P 24.8 F 13.9 C 712 P 28.8 F 15.3		C 617 P 23.4 F 24.0 C 711 P 26.9 F 27.1		C 655 P 24.0 F 19.5 C 781 P 27.5 F 22.0		C 597 P 21.1 F 17.2 C 710 P 24.2 F 19.1	
こ ん だ て	18(月)		ひじきのごま和え  なっとう    むぎごはん 肉じゃが	19(火) 	ちゅうかポテト 小2・中3ヶ  チーズ  おんやさいサラダ   スパゲティナポリタン 	20(水) 	すだちゼリー(中学校) おいしいケーキ(小学校)  きゅうりのすのもの  ホキフライ   きびごはん イナムドゥチ 	8日: 中3卒業祝い献立 20日: 小6卒業祝い献立 中学3年生の最後の給食は8日(金)です。楽しい思い出になりますように		22(金) 	ウインナーチリソース    カレーピラフ フruits白玉 
	小学校 中学校	C 690 P 26.9 F 20.6 C 822 P 31.1 F 23.2		C 663 P 22.9 F 28.8 C 769 P 26.4 F 33.1		C 742 P 27.6 F 23.2 C 883 P 32.1 F 26.2		C 0 P 0.0 F 0.0 C 803 P 24.2 F 28.4			

8日：中3卒業祝い献立
20日：小6卒業祝い献立

中学3年生の最後の給食は8日(金)です。楽しい思い出になりますように

食育の1年をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

できていないところがあった人は来年度にまたがんばってみましょう！

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さず食べて	③給食時間は決めて食べ、食べ過ぎなかった	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
⑥よくかんで食べるよう心がけた	⑦なから食べをしなかった	⑧水分、塩分、糖分の多い食品を少しだけ食べた	⑨さらいなものでもがんばって食べた	⑩みんなと仲よく食べた

★給食費は、毎月10日までに納めましょう！(給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いします。)

平成31年 3月 詳細献立表 (アレルギー)

那覇市小禄学校給食センター
TEL 917-3459

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目	(その他)まぐろ、アーモンド、パイン、ほたて、グレープフルーツ、ごぼう、なす、魚、あわび
卵、乳、こむぎこ、ピーナツ、えび、そば、かに	いか、いわし、かまぼこ、かつお、牛肉、さけ、さば、大豆、やまいも、ごま、たらこ

日	曜 日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			調味料
			(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子をつくる もとになる食品	
1	金	ちらしずし		こめ、さとう	にんじん、たけのこ、レンコン、しいたけ	大豆、小麦、
		さかなそうめん汁	ぶた肉、いとよりだい	でんぶ	かんぴょう	
		花がたとうふバーグ	とうふ、とり肉、おから	あぶら	しいたけ、にんじん、こまつな	大豆
		なの花のあえもの	ちくわ、かつおぶし	さとう	たまねぎ、にんじん	大豆
		ひなあられ		もち米、さとう、でんぶ、かんてん	なのはな、もやし、にんじん	大豆
4	月	むぎごはん		こめ、むぎ		
		とん汁	ぶた肉、油あげ、みそ	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ	大豆
		チーズおから	とり肉、おから、チーズ、牛乳	さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ	大豆
		さんまかぼす味噌煮	さんま	さとう、でんぶ	かぼす、レモン	大豆、小麦
		すだちゼリー (中3)		さとう	すだち	
5	火	むぎごはん		こめ、むぎ		
		野菜カレー	とり肉、ひよこ豆、白大豆	じゃがいも、乳なしマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	大豆、牛肉
		トンカツ	白いんげん豆	こむぎこ、あぶら		
		たくあんあえ	ぶた肉	パン粉 (こむぎこ)、あぶら、でんぶ		大豆
		シークワサーソルベ		ごま油	だいこん、もやし、きゅうり	小麦
				さとう	シークワサー	
6	水	きびごはん		こめ、きび		
		たまごスープ	とり肉、たまご、きぬぎしどうふ	でんぶ	コーン、えのきたけ、チゲソウ	大豆
		チンジャオロース	ぎゅう肉	あぶら、ごま油、さとう	ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ	大豆、魚介エキス、かき
			でんぶ			
		ショーロンポー	ぶた肉、とり肉	こむぎこ、でんぶ、はるさめ	たまねぎ、キャベツ	大豆、かきエキス
				さとう		
7	木	青蒸ごはん		こめ、さとう	ひろしな、きょうな、大根葉	
		煮つけ	いとけずり	さとう、あぶら	だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん	大豆
			ぶた肉、こんぶ、かまぼこ			
		小魚のあめがらめ	あつあげ	アーモンド、ごま、こくとう、さとう		大豆
			かつお	はちみつ		
8	金	いちご			いちご	
		くろ米ごはん		こめ、黒米		
		なかつみ汁	中身、ぶた肉		こんにゃく、しいたけ	大豆
		クーピーリテー	ぶた肉、こんぶ、かまぼこ、油あげ	あぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん	大豆
		ごぼうとり肉まき	とり肉	さとう	ごぼう	大豆、小麦
		おいわいケーキ (中学校)	とうにゅう	米粉、あぶら、さとう	いちご	大豆
		すだちゼリー (小学校)		さとう	すだち	
11	月	カレーピラフ	とり肉	こめ、乳なしマヨネーズ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン	大豆、小麦、牛肉
		フルーツ白玉	とうにゅう	さとう、もち、でんぶ	りんご、もも、かんてん、ぶどう	大豆
					パイン	
		肉だんご	とり肉、ぶた肉、だいた	さとう、でんぶ、あぶら、米粉	たまねぎ	大豆
12	火	きびごはん		こめ、きび		
		ワンダースープ	とり肉、わか (こむぎ)、ぶた肉	ごま油	にんじん、チゲソウ、ながねぎ、たまねぎ	大豆、ごま
		ぶた肉のみそいため	ぶた肉	あぶら、さとう、でんぶ	キャベツ、たまねぎ、アスパラ、しめじ	大豆
		デコボン			デコボン	
13	水	コッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ、さとう、ショートニング	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、セロリ	大豆
		ビーフシチュー	ぎゅう肉、白いんげん豆	じゃがいも、乳なしマヨネーズ、あぶら	トマト	大豆、小麦、牛肉
			こむぎこ、でんぶ、サラダ油			
		キャベツのあえもの	ツナ	マヨネーズ (卵なし)	キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	大豆
		イチゴジャム		さとう	いちご	
14	木	むぎごはん		こめ、むぎ		
		肉やさい丼 (具)	ぎゅう肉	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ	大豆、魚介エキス、かき
					マヨネーズ	
		ちくわいそべ天ぷら	ちくわ、あおさ	こむぎこ、でんぶ、さとう		大豆、小麦
				あぶら		
		おめでどうデザート	豆乳	さとう	いちご	大豆
15	金	むぎごはん		こめ、むぎ		
		もずくどん	もずく、ぶた肉、だいた	あぶら、さとう、でんぶ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン	大豆、小麦、牛肉
		大根サラダ	ハム	マヨネーズ (卵なし)、さとう	だいこん、きゅうり	大豆
		はっさく			はっさく	
18	月	むぎごはん		こめ、むぎ		
		肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	大豆
		ひじきのごま和え	ひじき、ツナ	さとう	コーン、赤ピーマン、こまつな	大豆、小麦、ごま
		納豆	なっとう			
19	火	スパゲティナポリタン	ウインナー、ベーコン	パスタ (こむぎこ)、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト	大豆
		ちゅうかポテト		さつまいも、さとう、はちみつ		大豆、小麦
		おんやさいサラダ	とりにく	さとう	きゅうり、おろし、コーン、かんてん	大豆
					シークワ	
20	水	チーズ	チーズ			乳
		きびごはん		こめ、きび		
		イナムドゥチ	ぶた肉、かまぼこ、みそ		こんにゃく、しいたけ	大豆
		ホキフライ	ホキ	パン粉 (こむぎこ)、あぶら、でんぶ	もやし、きゅうり、にんじん、シークワ	大豆
		きゅうりのすのもの		さとう	すだち	大豆
		すだちゼリー (中学校)		さとう	いちご	
		おいわいケーキ (小学校)	とうにゅう	さとう、米粉、あぶら		大豆
22	金	カレーピラフ	とり肉	こめ、乳なしマヨネーズ、あぶら	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	大豆、小麦、牛肉
					マッシュルーム	
		フルーツ白玉	とうにゅう	さとう、もち、でんぶ	りんご、もも、かんてん、ぶどう	大豆
					パイン	
		ウインナーテリソース	ウインナー	さとう、あぶら	たまねぎ、ピーマン、トマト	

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センター栄養士までお問い合わせください。
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※ 給食センターで使用しているハム・ベーコン・ウインナーは、卵・乳は含まれていません。
 ※ 給食センターで使用しているかまぼこは、卵・乳・エビ・カニは含んでいません。