

令和5年

3月 の予定献立表

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください。

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

糸満学校給食センター
TEL: 098-994-5800

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校 650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
		中学校 830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	 3月はアニメ給食を出します！ みなさんは好きはアニメはありますか？今月はアニメで登場した料理を再現したり、キャラクターをイメージした給食を出しています。アニメの世界を感じながら楽しくいただきます！ 3/1(水) SPY×FAMILY給食 3/9(木) 名探偵コナン給食 3/13(月) ONEPIECE給食 3/15(水) NARUTO給食 3/22(水) 東京リベンジャーズ給食	1(水) SPY×FAMILY給食 アーニヤ大好きピーナッツジャム(中3無し) (落花生がはいっているよ！) アーニヤのココアワッフル めだまやき ヨルさんの コッペパン(その他の学校・学年) なんぶシチュー ★あげパン(全中3のみ)	2(木) 裏人参の日給食 ちゅうりやのきんぴら ごはん とんじる	3(金) ひなまつり給食 さくらもち 菜の花のバター醤油いため さくらちらしずし はまぐりの うしおじる
	6(月) 受験応援給食 ★アイス(グレープ味) とんかつ ごはん ★受験に 勝つカレー	7(火) デコボン タマナーチャンプルー ごはん ★なかみじる	8(水) サウザンドレッシング ★とうにゅう ムース 枝豆とコーンのサラダ ごはん おでん	9(木) 名探偵コナン給食 ★レモンタルト チーズオムレツ ★喫茶店ポアロの 赤いナポリタン
	13(月) ONEPIECE給食 オレンジ ★ルフィの サイコロステーキ ★サンジのシーフードピラフ	14(火) ★チョコクレープ ジャーマンポテト ジュリエヌ スープ コッペパン(その他の学校・学年) ★あげパン(全小6のみ)	15(水) NARUTO給食 大判焼き あげギョーザ(2こ) ★うずまきナルト のー楽らーめん ★らーめん(個食めん)	16(木) 琉球料理の日給食 せんぎりイリチー ごはん さかなじる
	20(月) アーモンド おやこどん ごはん すましじる	21(火) 春分の日 東京リベンジャーズ給食では「マイキーのお子様セット」ということで牛乳の代わりにジョアを出しています。	22(水) 東京リベンジャーズ給食 ★マスカットゼリー ★ハンバーグの きのこソースかけ マイキーのお子様セット (チキンライス) ABCスープ	23(木) 今年度最後の給食 おめでとうデザート タルタルソース エビフライ (2本) クファージュシー アーサー

1年間、ありがとうございました

コロナ禍も少し緩和され、学校行事も少しずつできるようになってきましたね。「黙食」を行いつつも、しっかり食べていたと思います。この1年で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、よろしくお願ひ致します。



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学3年生は給食ともお別れですね。これからも食べることを大切に、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。中学3年生、小学6年生の卒業生には、最後の給食の日に特別給食を提供します。お楽しみに♪

★3/10(金)中3特別給食★ お祝いいちごケーキ ミルメーク(キャラメル) エビフライ 野菜メンチカツ テーブルロール キャロットロール	★3/22(水)小6特別給食★ お祝いいちごケーキ エビフライ ハンバーグの きのこソースかけ マイキーのお子様セット (チキンライス) ABCスープ
---	---

新学期のお知らせだよ～！

令和5年度4月の給食開始日程

・小学校新2年生～6年生 } 4月10日(月)
・中学校新2年生～3年生

・新入生(小学校新1年生・中学校新1年生) 4月11日(火)

※小学校新1年生は4/11(火)～4/13(木)の間、補食給食です。
ご協力よろしくお願いいたします。

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
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 ことができた	時間内に食べ終わる ことができた

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
よくかんで食べる ことができた	脂分や塩分の とり過ぎに気がつけた	行事食や郷土料理 に興味を持つことが できた

○…10点、△…5点、×…0点

として、採点してみよう！

/100点

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。

令和5年3月 アレルギー献立表

電話098-994-5800

※「アレルギー献立表」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。
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。家庭、学級においても毎日確認してください。

日	曜日	こ ん だ て	(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 整えるもとになる食品	調味料	栄養価	
							小	中
1	水		コッペパン (その他の学校・学年)の麦・乳・豆	コッペパン(麦・乳・豆)			E 859 Kcal P 29.8 g F 41.6 g	E 955 Kcal P 32.4 g F 46 g
			揚げパン(全中3のみ)の麦・乳・豆・アモ	コッペパン(麦・乳・豆)、大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖				
			ヨルさんの南部シチューの麦・乳・豆・鶏・牛・豚	大豆油じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・豆)	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、赤ピーマン、マッシュルーム、トマト、パセリ	デミグラスソース(麦・鶏)、ハヤシルウ(麦・豆・牛)		
			目玉焼きの卵・豆					
			アーニヤ大好きビーナッツジャム の麦・ビ					
2	木		アーニヤのココアワッフル の麦・卵・乳・豆	ココアワッフル(麦・卵・乳・豆)				
			ごはんのなし	こめ			E 591 Kcal P 23.8 g F 18.3 g	E 737 Kcal P 28.1 g F 20.6 g
			豚汁の豚・豆	豚肉、みそ	だいこん、にんじん、ながねぎ、しめじ	かつおだし		
			美らキャロットのきんぴら の豚・ご・豆	豚肉	にんじん、ごぼう、こんにゃく	かつおだし		
3	金		桜ちらしずしの麦・豆・鶏	こめ		さくらちらし(麦・豆・鶏)	E 643 Kcal P 22.4 g F 18.9 g	E 794 Kcal P 26.2 g F 21.3 g
			はまぐりの潮汁の豆・麦	※はまぐりととうふ、わかめ	てまり麩(麦)	かつおだし		
			葉の花のバター醤油いため の豚・乳・豆	ベーコン(豚)	マーガリン(乳・豆)、大豆油			
			桜餅のなし					
				ミニ桜餅				
6	月		ごはんのなし	こめ			E 735 Kcal P 24.1 g F 26 g	E 906 Kcal P 28.8 g F 30.1 g
			受験に勝つかレー の豚・鶏・乳・豆・麦・牛	鶏肉、豚レバー、脱脂粉乳	じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン(乳・豆)	カレールウ(麦・牛・鶏・豆)、デミグラスソース(麦・鶏)、中華がらスープ(鶏)		
			とんかつの麦・豚・豆	とんかつ(麦・豚・豆)	大豆油			
			アイスクリーム(グレープ)のなし	アイス(グレープ)				
7	火		ごはんのなし	こめ			E 625 Kcal P 30.4 g F 21.3 g	E 772 Kcal P 35.9 g F 24 g
			中味汁の豚・鶏	豚肉、豚中味		しいたけ、こんにゃく、しょうが		
			タマナーチャンプルー の豚・豆	豚肉、ツナ(豆)、豆腐、チキアギ	大豆油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、にんにく		
			デコボン			デコボン		
8	水		ごはんのなし	こめ			E 658 Kcal P 31.2 g F 18.9 g	E 805 Kcal P 36.8 g F 20.8 g
			おでんの豚・豆・卵・ご	豚肉、厚揚げ(豆)、かまぼこ、こんぶ、うずらの卵	三温糖、がんも(豆・ご)	だいこん、こんにゃく、にんじん		
			枝豆とコーンのサラダの豆			あお豆(豆)、コーン、キャベツ		
			サウザンドレッシングのなし					
9	木		喫茶店ボアロの赤いナポリタン の麦・豚・豆・乳	無塩せきウインナー(豚)	スパゲティ(麦)、大豆油、マーガリン(乳・豆)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、赤ピーマン、トマト、にんにく、パセリ	E 542 Kcal P 19.9 g F 26.4 g	E 618 Kcal P 15.2 g F 30.7 g
			チーズオムレツの卵・乳・麦・豆		チーズオムレツ(卵・乳・麦・豆)			
			レモンタルトの卵・乳・麦		レモンタルト(卵・乳・麦)			
			紅芋パン(中3なし)の麦・乳・豆		紅芋パン(麦・乳・豆)			
			パンチキンスープの鶏・乳・豆・麦	鶏肉、白いんげん&白花豆、脱脂粉乳	マーガリン(乳・豆)、小麦粉、大豆油	かぼちゃ、たまねぎ、にんにく	E 760 Kcal P 25.1 g F 28 g	E 896 Kcal P 29.3 g F 33.4 g
10	金		野菜メンチカツの豚・豆・麦	野菜メンチカツ(麦・豚・豆)	大豆油			
			さつまポテト(中3なし)のなし		さつまポテト			
			テーブルロールの麦・卵・乳・豆・豚	テーブルロール(麦・卵・乳・豆・豚)				
			キャロットロールの麦・卵・乳・豆・豚	キャロットロール(麦・卵・乳・豆・豚)				
中3のみ特別献立			アスパラソーテーの豚・豆	ベーコン(豚)	大豆油	アスパラ、にんじん、コーン		E 562 Kcal P 15.2 g F 20.5 g
			お祝いいちごケーキの豆		お米でお祝いいちごケーキ(豆)			
			ミルメーク(キャラメル)のなし		ミルメークキャラメル味			
			エビフライのエ・麦・豆	エビフライ(エ・麦・豆)	大豆油	ミニトマト、パセリ		
			サンジのシーフードピラフ のエ・イ・乳・豆・鶏	えび、いか、たこ	こめ、大麦、マーガリン(乳・豆)、大豆油	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	E 568 Kcal P 33.5 g F 15 g	E 646 Kcal P 38.8 g F 16.3 g
13	月		ルフィのサイコロステーキ の牛・豆	牛肉	大豆油、三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが		
			オレンジ			オレンジ		
14	火		コッペパン (その他の学校・学年)の麦・乳・豆	コッペパン(麦・乳・豆)			E 621 Kcal P 23.9 g F 24.9 g	E 700 Kcal P 26.8 g F 27.5 g
			揚げパン (全小6のみ)の麦・乳・豆・アモ	きな粉(豆)、脱脂粉乳	コッペパン(麦・乳・豆)、大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖			
			ジュリエンスープ の豚・牛・鶏・豆	ベーコン(豚)		にんじん、はくさい、だいこん、たまねぎ、セロリ、パセリ		
			ジャーマンポテトの豚・豆	無塩せきウインナー(豚)	じゃがいも、大豆油	にんじん、エリンギ、コーン、にんにく		
			チョコクレープの麦・卵・乳・豆・ゼ	チョコクレープ(麦・卵・乳・豆・ゼ)				
15	水		らーめん(朝食)の麦	ラーメン(麦)				
			うずまきなるとのー菜らーめん の鶏・豚・麦・豆・卵・ご	チャーシュー(豚・麦・豆・卵)、なるとうずらの卵、みそ	ごま油	ながねぎ、にんじん、もやし、たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく	E 676 Kcal P 28.7 g F 24.1 g	E 859 Kcal P 35.2 g F 31.8 g
			揚げギョーザの麦・ご・豆・豚	ギョーザ(麦・ご・豆・豚)	大豆油			
			大判焼きの麦・豆		大判焼き(麦・豆)			
16	木		ごはんのなし	こめ			E 591 Kcal P 26.8 g F 17.7 g	E 739 Kcal P 32.1 g F 19.9 g
			魚汁の豆	赤魚、みそ、豆腐		にんじん、こまつな		
			千切りイリチーの豚・鶏・豆	豚肉、チキアギ、昆布	三温糖、大豆油	切り干し大根、にんじん、こんにゃく		
17	金		ごはんのなし	こめ			E 646 Kcal P 29.9 g F 23.3 g	E 794 Kcal P 35 g F 25.4 g
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		小ねぎ		
			タコライス の豚・鶏・牛・豆・麦・乳・ゼ	豚肉、鶏肉、豚レバー	三温糖、大豆油	トマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、キャベツ		
20	月		スライスチーズの乳	スライスチーズ(乳)				
			ごはんのなし	こめ			E 634 Kcal P 32.5 g F 21 g	E 779 Kcal P 38 g F 22.6 g
			澄まし汁の鶏	鶏肉、竹輪		だいこん、にんじん、えのきたけ		
			親子丼の鶏・卵・豆	鶏肉、かまぼこ、卵	大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ、グリブス、にんにく		
			アーモンドのアモ		アーモンド(アモ)			
22	水		ジョア(ブレン)の乳	ジョア(乳)			E 633 Kcal P 27.6 g F 11.5 g	E 772 Kcal P 31.2 g F 12.7 g
			マイキーのお子様セット (チキンライス)の豆・鶏・豚		こめ			
			ABCスープの鶏・麦	鶏肉	じゃがいも、マカロニ(麦)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、にんにく		
			ハンバーグのきのこソースかけ の豆・豚・鶏・麦	国産鶏豚ハンバーグ(豆・鶏・豚)	三温糖、じゃがいも、でん粉	えのきたけ、しめじ、マッシュルーム、トマト		
			マスカットゼリー(小6なし)のなし		マスカットゼリー			
小6のみ特別献立			エビフライのエ・麦・豆	エビフライ(エ・麦・豆)	大豆油	ミニトマト、パセリ	E 166 Kcal P 4.5 g F 7.8 g	
			お祝いいちごケーキの豆		お米でお祝いいちごケーキ(豆)			
23	木		クファジュシーの豚・豆・鶏	豚肉、油揚げ(豆)、チキアギ	こめ、大麦、大豆油	しいたけ、にんじん、こねぎ		E 984 Kcal P 38.5 g F 32.8 g
			アーサ汁のなし	※アーサ				
			エビフライのエ・麦・豆	エビフライ(エ・麦・豆)	大豆油	だいこん、にんじん、えのきたけ、しょうが		
			タルタルソースの卵・豆		タルタルソース(卵・豆)			
			おめでとうデザート		おめでとうデザート(豆)			

義務表示 : 卵・・・卵、乳・・・乳及び乳製品、麦・・・小麦、ピ・・・落花生、そ・・・そば、エ・・・えび、カ・・・かに
推奨義務 : あ・・・あわび、イ・・・いか、い・・・いくら、オ・・・オレンジ、キ、キウイフルーツ、牛・・・牛肉、く・・・くるみ
サ・・・さけ、さ・・・さば、豆・・・大豆、鶏・・・鶏肉、カ・・・カシューナッツ、バ・・・バナナ、豚・・・豚肉、ま・・・まつたけ
も・・・もも、や・・・やまいも、り・・・りんご、ゼ・・・ゼラチン、ご・・・ごま、アモ・・・アーモンド
他 : ア・・・あさり、マ・・・マンゴー

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
※醤油と酢と酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。
※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・カニが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はカニが共生しています。
(アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)
※魚そうめんを使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。
※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
※加工品に関しては、表示義務(7品目)と推奨義務(21品目)のみ表示しております。
詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください