



今月の給食目標	1年間の給食をふりかえろう	うるま市立学校給食センター与勝調理場 TEL 978-3522 FAX 978-3555
---------	---------------	---

## 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。

<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>	<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>
<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がついた</p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p>	<p>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</p> <p>感謝</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p> <p>ごちそうさまでした</p>



○…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。

## ひな祭り 行事食



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りになっていったとされています。

### ひな祭りの行事食



### アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルゲンを表示しています。  
アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

- ★海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにかが混入している可能性があります。
- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、4~5回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「(株)ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★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。

★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価(小学校)基準値	エネルギー	650Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校)基準値	エネルギー	830Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
1 (水)	牛乳			牛乳			
	クファジュシー	米 麦 三温糖 ラード(豚) ごめ油		豚肉 昆布 白かまぼこ(大豆)		人参 ごぼう 椎茸 ねぎ	醤油(小麦 大豆) 酒 みりん ぬちまーす 鶏豚だし かつお節
	魚のアーサソース焼き	ノンエッグマヨネーズ		ほき アーサ		玉葱	塩 こしょう
	クーリジシ	たまご		豚肉		冬瓜 こんにゃく 椎茸 きくらげ	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす ポークブイオン(豚) かつお節
	ドライマンゴー					ドライマンゴー	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 586 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 18.8 g	炭水化物 73 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 672 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 21.6 g	炭水化物 84.4 g		
2 (木)	牛乳			牛乳			
	あげパン	パン(小麦 乳 大豆) 大豆油 (はったい粉 アーモンド粉 黒糖 パームシュガー 三温糖		きな粉(大豆) 脱脂粉乳			油1回目 大豆
	カレーポトフ	じゃがいも		鶏肉 ウィンナー(豚)		人参 玉葱 大根	鶏だし チキンブイオン(鶏) 白ワイン ぬちまーす カレー粉 おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) ローリエ
	ごぼうサラダ	白ごま 白すりごま 白練りごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖		ハム(豚 大豆)		ごぼう 人参 きゅうり	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 644 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 26 g	炭水化物 81 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 740 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 29.1 g	炭水化物 94.7 g		
ひなまつり 3 (金)	牛乳			牛乳			
	すし飯	米				すし酢(小麦)	
	手巻きのり			のり			
	手巻き用ウィンナー			ウィンナー(鶏)			
	スティック納豆			納豆(小麦 大豆)			
	ツナときゅうりあえ	白ごま ノンエッグマヨネーズ		ツナ		きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦 大豆)
	いどり炒り鶏	三温糖 ごめ油		鶏肉 ちくわ 油揚げ(大豆)		人参 大根 ごぼう 竹の子 れんこん こんにゃく いんげん	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節
	ひなあられ	ひなあられ(大豆)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 622 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 20.1 g	炭水化物 82.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 736 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 22.5 g	炭水化物 101.8 g		
6 (月)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	さばの更紗焼き			さば			カレー粉 醤油(小麦 大豆) 酒 おろしにんにく
	れんこん入りきんぴら	白ごま 三温糖 ごめ油		豚肉 ひじき		ごぼう 竹の子 れんこん 人参 きくらげ こんにゃく いんげん	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節
	ねぎとしょうがのみそ汁			油揚げ(大豆) みそ(大豆)		白菜 人参 長葱 生姜	かつお節
	いよかんゼリー	いよかんゼリー					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 620 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 18.9 g	炭水化物 85.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 740 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 21.6 g	炭水化物 104.5 g			
中3欠食 7 (火)	牛乳			牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび					
	肉団子と野菜の甘酢煮	ごま油 三温糖 ごめ油 片栗粉		肉団子(小麦 豚 鶏)		人参 玉葱 ピーマン 竹の子 ヤングコーン いんげん	ケチャップ ウスターソース 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)
	5種の野菜入りコロッケ	五種の野菜コロッケ (小麦 大豆) 大豆油					油2回目 大豆 小麦 乳
	わかめスープ	ごま油		わかめ 豆腐(大豆)		人参 長葱	醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす チキンブイオン(鶏) かつお節
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 575 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 18.2 g	炭水化物 79.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 719 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 22.1 g	炭水化物 102.4 g			
中3欠食 8 (水)	牛乳			牛乳			
	たまごとし ぬちまーすうどん	うどん(小麦) 片栗粉 ごめ油		豚肉 なると(大豆) わかめ たまご		人参 玉葱 白菜 しめじ えのき きくらげ	おろしにんにく おろし生姜 鶏豚だし みりん ぬちまーす かつお節
	ンジャナの白和え	白練りごま 白すりごま 三温糖		ツナ 豆腐(大豆) みそ(大豆)		にがな 小松菜 こんにゃく	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす
	焼き芋	焼き芋					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 601 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 19.9 g	炭水化物 82.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 654 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 22.4 g	炭水化物 87.6 g			



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食もお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 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。



行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
9 (木)		牛乳		牛乳			
		キムタクごはん	米 麦 白ごま こめ油	豚肉	白菜キムチ(小麦 りんご 大豆) さば 黄金漬(小麦 大豆) 人参 椎茸 きくらげ	おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん めちまーす 鶏豚だし かつお節	
		まぐろの塩こうじ焼き		まぐろ		塩こうじ	
		豆乳みそ汁		豆腐(大豆) みそ(大豆) 豆乳(大豆)	大根 人参 えのき こんにゃく ねぎ	かつお節	
		アーモンド	アーモンド				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 624 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 23.4 g	炭水化物 68.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 711 kcal	たんぱく質 40.4 g	脂質 25.4 g	炭水化物 80.2 g	
10 (金)		牛乳		牛乳			
		パーカーハウスパン	パン(小麦 乳 大豆)				
		ハンバーグの デミグラスソースかけ	三温糖 片栗粉	ハンバーグ(大豆 鶏 豚)	玉葱	おろしにんにく ケチャップ 赤ワイン ウスターソース デミグラスソース(小麦 鶏)	
		かぼちゃのクリームシチュー	じゃがいも こめ油 小麦粉 マーガリン(乳 大豆) コーンスターチ	鶏肉 白いんげん豆ピューレ 加工乳 生クリーム(乳)	かぼちゃ 玉葱 人参 マッシュルーム かぼちゃペースト	チキンブイヨン(鶏) 鶏豚だし めちまーす こしょう	
		くだもの			オレンジ(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 648 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 22.2 g	炭水化物 85.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 766 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 25.7 g	炭水化物 102.5 g			
与二中、 与中、 彩中欠食 11 (月)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		マーボー丼の具	ごま油 片栗粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 牛肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	人参 玉葱 竹の子 きくらげ 椎茸	酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦 大豆) ケチャップ テンメンジャン(小麦 大豆 ごま) オイスターソース(大豆) 鶏豚だし めちまーす	
		小魚とナッツのみつがらめ	アーモンド カシューナッツ 白ごま 水あめ 三温糖	カエリ		醤油(小麦 大豆) みりん	
		白菜の中華あえ	白ごま 三温糖 ごま油		白菜 大根 きゅうり 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) シーワーカー果汁 めちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 22.7 g	炭水化物 78.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 755 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 25.6 g	炭水化物 98.6 g			
12 (火)		牛乳		牛乳			
		雑穀と豆のクリームリゾット	米 麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび 三温糖 バター(乳) こめ油	えんどう ひよこ豆 レンズ豆 大豆 あずき ベーコン(豚) 豚肉 加工乳 生クリーム(乳) パルメザンチーズ(乳)	玉葱 人参 マッシュルーム	おろしにんにく めちまーす 鶏豚だし	油3回目 大豆 小麦 乳
		キャベツ入りメンチカツ	大豆油	キャベツ入りメンチカツ (小麦 豚 鶏 大豆)			
		パパイアソテー	乳不使用マーガリン(大豆) こめ油	ウインナー(豚)	パパイア 人参 しめじ ブロッコリー	めちまーす 醤油(小麦 大豆)	
		くだもの			りんご(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 517 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 25.6 g	炭水化物 54.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 603 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 29.5 g	炭水化物 65.8 g			
1 (水)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		魚の梅焼き	三温糖	赤魚		梅肉(大豆) みりん 酒 醤油(小麦 大豆)	
		にんじんシリシリ	こめ油	豚肉 たまご	人参 玉葱 なら	めちまーす 醤油(小麦 大豆)	
		うるまのまーさん汁		豚肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	うるま市産野菜	かつお節	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 572 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 17.2 g	炭水化物 73.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 691 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 19.3 g	炭水化物 92.7 g			

行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
16 (木)	牛乳		牛乳				
	インディアンスパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油	豚肉 大豆	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマトピューレ	カレー粉 ケチャップ ぬちまーす ウスターソース こしょう		
	ローストチキン	三温糖 はちみつ	鶏肉		醤油(小麦 大豆) 赤ワイン みりん おろしにんにく		
	黒豆入りさつまいもサラダ	さつまいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖	黒豆(大豆)	きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 604 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 23 g	炭水化物 72.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 714 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 26.2 g	炭水化物 87.7 g			
17 (金)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	鶏肉と根菜の吉野煮	じゃがいも こめ油 片栗粉 三温糖	鶏肉 厚揚げ(大豆)	人参 大根 椎茸 竹の子 いんげん	醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節	油4回目 大豆 小麦 乳 豚 鶏	
	子持ちししゃもフライ	大豆油	子持ちししゃもフライ (小麦 大豆)				
	くだもの			いよかん(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 584 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 17.6 g	炭水化物 85.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 696 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 19.1 g	炭水化物 107.1 g			
与勝中欠食 20 (月)	牛乳		牛乳				
	コッパン	パン(小麦 乳 大豆)					
	バイクドビーンズ	じゃがいも 黒糖 こめ油	豚肉 白いんげん豆 大豆	玉葱 人参	鶏豚だし ケチャップ ウスターソース チリパウダー 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう		
	コーンポタージュ	小麦粉 マーガリン(乳 大豆) こめ油 コーンスターチ	鶏肉 加工乳 生クリーム(乳)	人参 玉葱 セロリ コーン コーンペースト かぼちゃペースト	クリームコーン こしょう 鶏だし ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)		
	くだもの			オレンジ(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 647 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 19.9 g	炭水化物 90.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 741 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 22.2 g	炭水化物 105.3 g			
与勝中欠食 22 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	ハヤシライス	小麦粉 こめ油 三温糖 乳不使用マーガリン(大豆) コーンスターチ	豚肉 白いんげん豆ピューレ	セロリ 人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマト缶	赤ワイン ウスターソース おろしにんにく ケチャップ ハヤシルウ(小麦 大豆 牛) デミグラスソース(小麦 鶏) ぬちまーす 鶏豚だし		
	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ(卵 大豆)				
	チーズ		型抜きチーズ(乳)				
	【小6のみ】 手作りアセロラゼリー	三温糖		ナタデココ 黄桃(もも) 洋なし ぶどう パイン チェリー	アガー アセロラジュース		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 662 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 25.2 g	炭水化物 84.4 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 814 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 30.1 g	炭水化物 106.7 g			
与勝第二中・彩橋中 のみの提供 23 (木)	牛乳		牛乳				
	アーサ入りチャーハン	米 こめ油 ごま油	たまご 豚肉 アーサ	生姜 にんにく 人参 玉葱 コーン 椎茸 きくらげ 長葱	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう		
	ピーマンの肉詰め焼き	パン粉(小麦 大豆) 片栗粉 三温糖	豚肉	玉葱 ピーマン	ぬちまーす ケチャップ ウスターソース		
	セイイカの中華あえ	白ごま 三温糖 ごま油	わかめ セイイカ	大根 きゅうり 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)		
	トマトと絹ごし豆腐の ピリ辛スープ	春雨 ごま油 片栗粉	豆腐(大豆)	トマト 人参 小松菜	チキンブイヨン(鶏) かつお節 豆板醤 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 770 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 28 g	炭水化物 96.4 g		