令和５年度
（２０２４）

３月予定献立表

※天候、材料などの都合により献立を変更することがあります。

学校給食摂取 基準
○エネルギー 650ｋｃal（小学生）
○エネルギー 830kcal（中学生）
○たんぱく質（小中共通）
摂取エネルギー全体の13～20％
○脂質（小中共通）
摂取エネルギー全体の20～30％

大宜味学校給食センター
大宜味村饒波2204-1
電話：0980-44-3774

３月の栄養指導目標

健康で丈夫な体をつくろう

『食事・運動・睡眠』が健康で丈夫な体をつくるカギとなります。主食・主菜・副菜のそろった食事を朝・昼・夕の３食とることが大切です。特に朝食は１日の活動のエネルギー源として、重要な役割を果たします。食事だけでなく、運動と休養も大切です。運動は成長期の子ども達の体を大きくつくり、体の免疫力を高め、さらに肥満や生活習慣病を防ぎます。休養は、１日の疲れを十分とるための睡眠時間を十分確保することです。８時間の睡眠時間確保には２２時までに就寝する習慣を身につけましょう。

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

物価高騰などにより、給食運営も厳しくなる中ですが、給食費予算へ補助があり、今月は**子ども達の好きな給食献立のリクエスト（色付き㋨印）**を取り入れることができます。１年間給食費納付いただき、ありがとうございました。

日付		献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など（1・2群）	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど（3・4群）	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など（5・6群）	調味料・だしなど
1（金）	牛乳	㋨アーモンド揚げパン	きなこ		コッペパン（小麦・乳・大豆） あぶら アーモンド さとう	
		粟米湯	とりにく たまご	コーン たまねぎ	じゃがいも かたくりこ あぶら	りょうりしゅ うすくちしょうゆ シママース こしょう とりぼね
		回鍋肉	ぶたにく	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ みりんふう シママース コチュジャン（大豆） テンメンジャン（小麦・大豆） ウージパウダー りょうりしゅ
		㋨バニラアイス			とうにゅうバニラアイス（大豆）	
4（月） 桃の節句献立	牛乳	さくら寿司	のり	さやいんげん シークワーサー	こめ むぎ さとう	りょうりしゅ す シママース さくらごはん（小麦・大豆）
		花麩の吸い物	はんぺん（小麦・やまいも・大豆） とうふ はなふ（小麦）	みつば しいたけ		しょうゆ シママース みりんふう かつおぶし
		㋨サイコロステーキ	ぎゅうにく	たまねぎ にんにく	バター さとう	シママース こしょう あかワイン しょうゆ みりんふう
		菜の花のごま和え	かにふうかまぼこ（28品目なし） きんしたまご（卵）	なのはな キャベツ	さとう ごま マヨネーズ	うすくちしょうゆ
		桃のゼリー			桃のゼリー（もも）	
5（火）	牛乳	魚とカシューナッツの中華丼（麦ごはん）			こめ むぎ	
		魚とカシューナッツの中華丼（具）	しいら あつあげ	たまねぎ にんじん きくらげ ピーマン ちんげんさい にんにく	カシューナッツ こむぎこ かたくりこ あぶら	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう テンメンジャン（小麦・大豆） ウージパウダー
		酸辣湯	とりにく もずく たまご あぶらあげ	にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ	ごまあぶら はるさめ さとう かたくりこ ラーゆ（ごま）	りょうりしゅ シママース しょうゆ す こしょう とりぼね
		㋨タンナファクルー	たまご		こむぎこ こくとう	じゅうそう
		ミルメークキャラメル			ミルメークキャラメル（28品目なし）	
6（水）	牛乳	㋨スパゲティーミートソース（麺）			スパゲティー（小麦） オリーブあぶら あぶら	シママース パセリ バジル
		㋨スパゲティーミートソース（ソース）	ぶたにく ぶたレバー だいず	たまねぎ にんにく セロリー トマト	あぶら さとう	あかワイン デミグラスソース ウージパウダー ウスターソース シママース こしょう オレガノ
		ポテトフライ			じゃがいも あぶら	ガーリックパウダー（28品目なし） シママース
		イタリアンナッツサラダ		キャベツ とうみょう だいこん コーン シークワーサー にんにく	アーモンド さとう オリーブあぶら	シママース こしょう とくのうす
		㋨すいか		すいか		
7（木）	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ	
		クーリジシ	ぶたにく かまぼこ（卵・大豆） たまご	ごぼう とうがん こんにゃく しいたけ		シママース しょうゆ みりんふう かつおぶし ぶたぼね
		鯖のみそだれ	さば JAみそ	にんにく	さとう ごまあぶら ごま	りょうりしゅ みりんふう
		ひじきの炒り煮	ひじき だいず ちくわ（小麦・大豆）	にんじん	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりんふう りょうりしゅ かつおぶし ぶたぼね
		㋨みかん		みかん		
小6年 欠食 8（金） 中3生 卒業 おめでとう	牛乳	㋨ピタサンド（ピタパン）			ピタパン（小麦・乳・大豆）	
		スライスチーズ	スライスチーズ			
		ピタサンド（タコスミート）	ぎゅうにく だいず	たまねぎ きくらげ トマト にんにく	さとう あぶら	あかワイン ウージパウダー シママース ケチャップ デミグラスソース ナツメグ クミンパウダー チリパウダー
		ホットソース				ホットソース（乳・小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉）
		人参スープ	いんげんまめ とうにゅう	にんじん たまねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら	シママース こしょう とりぼね ローレルは
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり ピーマン コーン シークワーサー	マヨネーズ あぶら さとう	シママース こしょう
		（他学年）苺		いちご		
		（中３生のみ）純生ロールとフルーツ盛り		いちご メロン ぶどう パイン	じゅんなまロール（小麦・乳・卵・大豆）	
中学校 欠食 １１（月） 3.11 東日本大震災に想いを	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ	
		芋煮	ぶたにく JAみそ	だいこん にんじん はくさい ながねぎ	さといも	りょうりしゅ かつおぶし
		きびなごカリカリフライ	きびなごカリカリフライ（28品目なし）		あぶら	
		こんにゃくの白和え	とうふ	ほうれんそう にんじん こんにゃく	ごま さとう	しょうゆ シママース
		りんごのヨーグルトケーキ	ヨーグルト スキムミルク	りんご レモン	ケーキミックス（小麦・大豆） さとう あぶら	
中3年 欠食 １２（火）	牛乳	五穀ごはん			こめ ごこく（28品目なし）	
		ユシ豆腐	ユシどうふ JAみそ	ねぎ		かつおぶし
		㋨ハンバーグソースかけ	ぎゅうにく ぶたにく だいず たまご スキムミルク	たまねぎ	パンこ（小麦） さとう バター	シママース こしょう パプリカパウダー ナツメグ ケチャップ デミグラスソース あかワイン
		変わり金平	ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん とうみょう こんにゃく	ごまあぶら さとう	しょうゆ りょうりしゅ みりんふう シママース かつおぶし
		オレンジ		オレンジ		

日付	献立名		主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など（1・2群）	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど（3・4群）	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など（5・6群）	調味料・だしなど
中3年 欠食 13 （水）	牛乳	焼うどん	ぶたにく　チキアギ（卵・大豆）　あおのり	にんじん　たまねぎ　キャベツ　こまつな　きくらげ しょうが　にんにく	うどん（小麦・大豆）　あぶら	りょうりしゅ シママース ウスターソース しょうゆ こしょう やきそばソース（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご）
		ⓓチーズ粉ふき芋	チーズ		じゃがいも　バター	シママース　パセリ
		いわしのレモンかぼす煮	いわしレモンかぼすに（小麦・大豆）			
		ⓓ野菜チップス		ゴーヤー　れんこん　ごぼう	さつまいも　かたくりこ　あぶら	シママース
		りんご		りんご		
中3年 欠食 14 （木）	牛乳	玄米ごはん			こめ　げんまい	
		ドライカレー	ぎゅうにく　だいず　ぶたにく　ぶたレバー	にんじん　たまねぎ　ズッキーニ　なす ピーマン　レーズン　りんご　しょうが　にんにく	こむぎこ　あぶら	あかワイン ドライカレー（乳・小麦・牛肉・豚肉・りんご） ケチャップ　シママース　ポークブイヨン（豚肉・鶏肉）
		きのこのマリネ		しめじ　エリンギ　えのき　マッシュルーム とうみょう　にんにく　シークヮーサー	オリーブあぶら　さとう	とくのうす　シママース　こしょう
		チョコナッツバナナケーキ	たまご　ぎゅうにゅう	バナナ	こむぎこ　ケーキミックス（小麦・大豆） アーモンド　さとう　バター　チョコチップ（）	ベーキングパウダー　ウージパウダー ココアパウダー
中3年 欠食 15 （金） 小6生 卒業 おめでとう	牛乳	ⓓピザトースト	ベーコン　チーズ	たまねぎ　マッシュルーム　ピーマン コーン　トマト	しょくパン（小麦・乳・大豆）　オリーブあぶら	ケチャップ　ウージパウダー　オレガノ バジル　こしょう
		グリーンスープ	いんげんまめ　スキムミルク　とうにゅう	グリーンピース　たまねぎ	じゃがいも　なまクリーム（乳）	シママース　こしょう　とりぼね　ローレルは
		春のサラダ	スクランブルエッグ（卵・小麦・大豆）	キャベツ　きゅうり　にんじん　アスパラガス にんにく	アーモンド　オリーブあぶら　さとう	とくのうす　シママース　こしょう　バジル
		（他学年）冷凍パイン		パイン		
		（小6生のみ）純生ロールとフルーツ盛り		いちご　メロン　ぶどう　パイン	じゅんなまロール（小麦・乳・卵・大豆）	
小6年 中3年 欠食 18 （月）	牛乳	フーチバージューシー	ぶたにく　カステラかまぼこ（卵・大豆）　こんぶ	しいたけ　にんじん　フーチバー【＝よもぎ】	こめ　むぎ　ラード	しょうゆ　シママース　りょうりしゅ　みりんふう かつおぶし　ぶたぼね
		ⓓ中身汁	ぶたなかみ　ぶたにく	しいたけ　こんにゃく　しょうが		しょうゆ　シママース　りょうりしゅ かつおぶし　ぶたぼね
		スルルー小シークヮーサーだれ	スルルー【＝きびなご】	シークヮーサー	こむぎこ　かたくりこ　さとう　あぶら	りょうりしゅ　す
		アーサのウサチ	アーサ　かにふうかまぼこ（28品目なし）	だいこん　シークヮーサー	さとう	うすくちしょうゆ　とくのうす
		お祝いケーキ			こめこおいわいケーキ（大豆）	

※調味料・調理加工品に関しましては、アレルギー28品目（乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド）の表示をしています。　※揚げ油（大豆）は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。

①醤油、淡口醤油は、***小麦・大豆***を含みます。②酢・特濃酢は、***小麦***を含みます。③ウスターソースは、***大豆・りんご***を含みます。④カレーフレークは、***小麦・大豆・牛肉・鶏肉***を含みます。

⑤豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、***大豆***を含みます。⑥デミグラスソースは、***小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン***を含みます。⑦マーガリンは、***乳・大豆・豚肉***を含みます。

⑧バターは、***乳***を含みます。⑨枝豆、もやしは***大豆が原料***となります。⑩ツナは、***大豆***を含みます。⑪マヨネーズは、***卵・大豆・りんご***を含みます。⑫JAみそは、***大豆***を含みます。⑬あぶらは、***大豆***を含みます。

⑭オイスターソースは、***大豆***を含みます。また、アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、***かき***を含みます。

※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に、***いかやえび、かにの稚魚が混入***していることがあります。

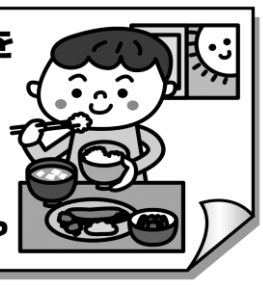
日ごろの食生活を振り返ろう！

1

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

2

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？



3

よくかんで、味わって食べていますか？

健康な体をつくるための食生活を意識していますか？食生活が乱れても、体の具合がすぐ悪くなることはないので、見過ごしてしまいがちです。しかし、生涯健康な体でいるためには、日々の食生活習慣をよりよくすることはとても大切です。

自分や家族の食生活を『６つのポイント』で振り返り、健康な食生活の実践につなげてみましょう。

4

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

5

毎日の食事を楽しんでいますか？

6

苦手な食べ物にも挑戦していますか？

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この１年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。