



令和6年度  
(2025年)

# 3月予定献立

※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%

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

大宜味小HPに予定献立を掲載しています

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
3月 献立 献立	ちらし寿司	かに風かまぼこ(28品目なし) 錦糸卵(卵) のり	おくら	米 麦 砂糖	ちらし寿司の素(小麦・大豆・鶏肉) 料理酒 酢 シママース
	まり麩のすまし汁	ちくわ(小麦・大豆)	ほうれん草 たけのこ 人参 豆苗 椎茸 こんにやく 生姜	まり麩(小麦)	淡口醤油 シママース 鰹節
	子持ちししゃもフライ	子持ちししゃもフライ(小麦・大豆)		油	料理酒 醤油 みりん風 ポークブイオン(豚肉・鶏肉)
	大根と豚の炒め煮	豚肉 JAみそ	大根 グリーンピース にんにく	油	料理酒 醤油 みりん風 ポークブイオン(豚肉・鶏肉)
中3年欠食 4(火)	人気献立! 豆乳パニラアイス			豆乳パニラアイス(大豆)	
	もずく丼	もずく 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ えのき コーン 生姜 豆苗	米 麦 油	料理酒 醤油 みりん風 豆板醤(28品目なし) シママース 鰹節
中3年欠食 5(水)	大根と白菜のみそ汁	油揚げ JAみそ	大根 白菜 かいわれ大根		鰹節
	人気献立! 芋と野菜チップス		ごぼう れんこん	さつま芋 かつくり粉 油	シママース
中3年欠食 6(木)	麻婆ラーメン	豚肉 大豆 豆腐 JAみそ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 木くらげ 小松菜	中華麺(小麦・大豆) ごま油 砂糖 かつくり粉	料理酒 豆板醤(28品目なし) ウージバウダー 甜麺醤 醤油 ポークブイオン(豚肉・鶏肉) 豚骨
	大根とちくわの中華和え	ちくわ(小麦・大豆)	大根 豆苗		淡口醤油 特濃酢 三温糖 ごま油
6(木)	ごま菓子			ごま アーモンド 黒糖 水あめ	シママース
	人気献立! タコライス	牛肉 鶏肉 豚レバー 大豆 チーズ	玉ねぎ 人参 木くらげ トマト にんにく キャベツ	米 麦 アーモンド 油 砂糖	ワイン(パプリカ粉) チリパウダー ウージバウダー ナツメグ シママース とんかつソース(りんご) ケチャップ
中3年欠食 7(金)	野菜と卵のスープ	卵 鶏肉	レタス 大根 しめじ ほうれん草		淡口醤油 料理酒 みりん風 シママース こしょう 鶏骨 ローレル葉
	人気献立! カラキチンスコウ			小麦粉 砂糖 ラード(豚肉)	カラキパウダー
中3年欠食 8(土)	ピザトースト	ウインナー チーズ	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン コーン トマト	食パン(小麦・乳・大豆) オリーブ油	ケチャップ ウージバウダー オレガノ バジル こしょう
	じゃがいものポタージュ	豆乳 スkimミルク	玉ねぎ	じゃが芋	バセリ シママース こしょう ナツメグ 鶏骨 ローレル葉
中3年欠食 9(日)	野菜のシークワーサーディップ	甘口白みそ	大根 人参 きゅうり シークワサー	砂糖 コーンスターチ マヨネーズ	めんつゆ(小麦・大豆) 七味唐辛子(ごま)
	オレンジ		オレンジ		
中3年欠食 10(月)	クファジュシー	豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆) 昆布	人参 椎茸 ねぎ	米 麦 ラード(豚肉)	醤油 シママース みりん風 料理酒 鰹節
	大根ともずくのみそ汁	もずく JAみそ	大根 豆苗		鰹節
中3年欠食 11(火)	わかさぎの甘酢だれ	わかさぎ		小麦粉 かつくり粉 油 砂糖	酢 ケチャップ
	ウムニー	スキムミルク		さつま芋 紅芋 黒糖 もち粉	シママース ウージバウダー
中3年欠食 12(水)	麦ごはん			米 麦	
	あさりの佃煮	あさり 昆布 鰹節	椎茸 生姜	砂糖	料理酒 醤油 みりん風
中3年欠食 13(木)	はっと汁	豆乳 豚肉	大根 人参 ごぼう 長ねぎ しめじ	小麦粉	醤油 料理酒 シママース 鰹節
	きしやく炒り	おから	ごぼう 金時人参 玉ねぎ 椎茸 グリーンピース	砂糖 油	淡口醤油 シママース 鰹節
中3年欠食 14(金)	雁月	卵 牛乳		黒糖 はちみつ 小麦粉 ごま	重曹 醤油 酢
	スパゲティミートソース	豚肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ セロリ にんにく トマト	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖	シママース バセリ オレガノ ウージバウダー デミグラスソース ウスターソース こしょう
中3年欠食 15(土)	パパイヤカレーソテー	ウインナー	パパイヤ 豆苗 人参 にんにく	油	カレー粉 シママース 淡口醤油 みりん風 ポークブイオン(豚肉・鶏肉)
	ポテトフライ	青のり		じゃが芋 かつくり粉 油	シママース
中3年欠食 16(日)	人気献立! フルーツヨーグルト	ヨーグルト	バナナ もも パイン		
	ゆかりごはん			米 麦	ゆかり(28品目なし)
中3年欠食 17(月)	豚汁	豚肉 厚揚げ 豆乳 JAみそ	大根 人参 ごぼう 椎茸 こんにやく 豆苗		料理酒 鰹節
	鯖の生姜焼き	鯖	生姜	砂糖 ごま	料理酒 醤油 みりん風
中3年欠食 18(火)	麩タシヤー	卵 ツナ	人参 もやし キャベツ ねぎ	麩(小麦) 油	シママース 醤油 鰹節
	人気献立! ピタパン			ピタパン(小麦・乳・大豆)	
中3年欠食 19(水)	ごぼうのクリームスープ	いんげん豆 スkimミルク 牛乳	ごぼう 玉ねぎ	小麦粉 バター 生クリーム	バセリ シママース こしょう チキンブイオン(鶏肉) 鶏骨 ローレル葉
	ヤンニョムフィッシュ	さめ 大豆	にんにく	小麦粉 かつくり粉 油 ごま油 砂糖	料理酒 醤油 みりん風 ケチャップ コチュジャン
中3年欠食 20(木)	シークワサーサラダ	プレスハム	キャベツ 大根 豆苗 コーン シークワサー	オリーブ油 砂糖	特濃酢 シママース こしょう
	コロコロすいか		すいか		
中3年欠食 21(金)	人気献立! オムライス	鶏肉 オムライス卵(卵・大豆)	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく	米 麦 バター	ワイン ウージバウダー パプリカ粉 ケチャップ シママース こしょう 醤油 鶏骨
	ひとくちケチャップ				ひとくちケチャップ(28品目なし)
中3年欠食 22(土)	ジュリエンスープ	ベーコン 豆乳	キャベツ 豆苗 人参		淡口醤油 みりん風 料理酒 シママース こしょう 鶏骨 ローレル葉
	カラキケーキ	卵 牛乳		砂糖 はちみつ 油 小麦粉	カラキパウダー ベーキングパウダー
小6年 中3年欠食 18(火)	麦ごはん			米 麦	
	人気献立! 野菜カレー	豚肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ 人参 大根 グリーンピース りんごトマト にんにく 生姜	じゃが芋 油	料理酒 コミンパウダー ウージバウダー カレー粉 カレーフレーク ウスターソース 豚骨
小6年 中3年欠食 19(水)	いかげそのから揚げ	いかげそ	にんにく	かつくり粉 油	料理酒 シママース
	大根のゆかり和え		大根 大根葉	砂糖	淡口醤油 特濃酢 ゆかり(28品目なし)

※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)を表示しています。使用頻度の多い調味料は以下に記載します。 ※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。

- ①醤油・淡口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤デミグラスソース(小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン) ⑥マーガリン(乳・大豆・豚肉)
- ⑦バター(乳) ⑧豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・赤みそ・白みそ・油揚げ(大豆) ⑨マヨネーズ(卵・大豆・りんご) ⑩枝豆、もやし(大豆が原料) ⑪ツナ(大豆) ⑫JAみそ(大豆) ⑬油(大豆) ⑭オイスターソース(大豆 追記:かき)
- ⑮甜麺醤(小麦・大豆) ⑯コチュジャン(大豆) ⑰プレスハム・ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) ⑱ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉) ※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に(いかにやえび、かにの稚魚が混入あり)

## あなたの食生活はどうか? 振り返り手エックシート

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

食べたら歯を磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

○の数が...

7~9個

☆☆☆  
たいへんよくがんばりました

4~6個

☆☆  
よくがんばりました

1~3個

☆  
もうすこしがんばりましょう

0個

まずはたべることがすきになりましょう

## 卒業・修了の季節となりました

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

1年間ありがとうございました!

食べることは生きること