

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品衛生法に定められている27品目を表示しています。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ ばなな もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。カッコ内の食品は対応アレルゲンを表示しています。
※沖縄市立学校給食センターで除去食の対応アレルゲンは下記の7品目です。除去食の提供はこのアレルゲン7品目を含む和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー、シチュー、麺類を含む)・汁物です。

除去食対応アレルゲン7品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ごま ※7月よりしらす・ちりめん・カエリは、えび・かにかとして除去対象外となりました。

- 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示している場合もあります。
- しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめて使用した日のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示はしていませんが、アレルゲンは同じです。
- 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、えび・かにかに混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かにか」が混入することがあります。
- あさりには「かにか」が共生しています。
- 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

3月給食たより

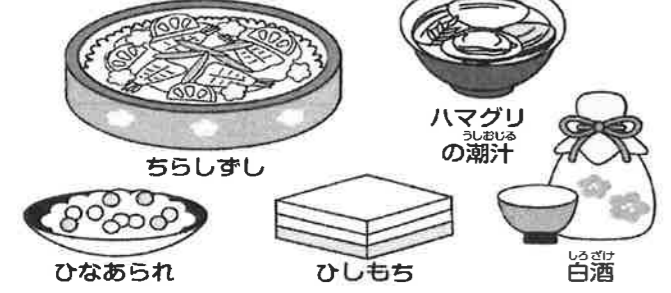
今月も先月に引き続き、
中学3年生のリクエスト給食を
行っています！
献立名の前に☆印がついたものが
リクエスト献立です。
楽しくおいしく
召し上がってくださいね♪



今月は3月2日がひなまつり献立です。その中の「菊花入り炊き込みご飯」には、沖縄市の農家さんから無償提供された菊が使われています。沖縄県は菊の生産が盛んで、菊にライトを当てて育てる「電照菊」を見たことがある人もいられるかもしれません。今回の菊はそれとは別で、食べる用に野菜として育てている「食用菊」を使っています。食用菊は沖縄県では沖縄市だけが栽培しているそうですよ。色鮮やかでおいしい菊を感謝して味わっていただきましょう！

3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリ(うしおしる)の潮汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。



1年間の振り返り チェックシート

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中に書き入れましょう。

【よくできた…○ 大体できた…◇ たまにできた…△ 全然できなかった…×】

	給食当番	給食時間	食事マナー	その他
身じたくをきちんと整えることができた。	下着に折り付けをすることができた。	協力して準備と片付けをすることができた。	好き嫌いをせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。	箸の持ち方や、箸土ま、行事食について知ることができた。
給食の前には手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。	好きなものをよくかんで食べることができた。	マナーを守り、みんなと楽しく食べることができた。	正しい食器の置き方、はしの手持ち方などを知ることができた。	おやつは時間を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。
				おやつの準備や買い物のなど、おうちの人のお手伝いをすることができた。

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
1日(木)	牛乳	牛乳				
	☆揚げパン	きな粉(大豆)、脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、はたいたい粉、黒糖、三温糖、大豆油		ショートニング(大豆)、イースト、食塩	
	ミートボールのトマトスープ	ミートボール(小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆)	ABCマカロニ(小麦)	キャベツ、たまねぎ、トマト缶、にんじん	おろしにんにく、ごしょう、シマース、パセリ、鶏だし骨、野菜ブイヨン	
2日(金)	牛乳	牛乳				
	菊花入り炊き込みご飯	鶏肉、油揚げ(大豆)	ごめ油、麦、米	きく、ごぼう、しいたけ、にんじん、枝豆	かつお節、シマース、しょうゆ(小麦、大豆)、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)、みりん、酒	
	●千草和え(たまご)	錦糸卵(卵、小麦、大豆)	すりごま、三温糖	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、もやし	しょうゆ、酢(小麦)	
	豆腐のきのこあんかけ	沖縄豆腐(大豆)	でん粉、三温糖、小麦粉、大豆油	えのきたけ、しいたけ、しめじ、長ねぎ	かつお節、シマース、しょうゆ、みりん、酒	
3日(土)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		麦、米			
	カツカレー(ルウ)	豚肉	ごめ油、じゃがいも、三温糖	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、にんにく、ピーマン	カレー(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、シマース、とんかつソース(りんご)、リンゴピューレ、鶏だし骨	
	大根サラダ	鶏肉	三温糖	きゅうり、コーン、レモン果汁、枝豆、大根	ごしょう、シマース、酢	
	チキンカツ	鶏肉	小麦粉、パン粉(小麦、大豆)、大豆油		食塩、ごしょう、ガーリックパウダー	
4日(日)	牛乳	牛乳				
	中華雑炊	鶏肉	ごま油、麦、米	ザーサイ(ごま、大豆)、しいたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、はくさい、生姜	かつお節、シマース、鶏だし骨、豚骨、薄口しょうゆ(小麦、大豆)	
	●イカのオイスター炒め(いか)	厚揚げ(大豆)、豚肉、いか	ごま油、ごめ油、でん粉	しめじ、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、にんにくの芽	オイスターソース(かきエキス、大豆)、しょうゆ、みりん、酒	
	ひとくち桃まん	あずき	小麦粉、砂糖、ラード(豚肉)、植物油	寒天	食塩、イースト、乳化剤(大豆)	
5日(月)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		麦、米			
	カツカレー(ルウ)	豚肉	ごめ油、じゃがいも、三温糖	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、にんにく、ピーマン	カレー(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、シマース、とんかつソース(りんご)、リンゴピューレ、鶏だし骨	
6日(火)	牛乳	牛乳				
	中華雑炊	鶏肉	ごま油、麦、米	ザーサイ(ごま、大豆)、しいたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、はくさい、生姜	かつお節、シマース、鶏だし骨、豚骨、薄口しょうゆ(小麦、大豆)	
	●イカのオイスター炒め(いか)	厚揚げ(大豆)、豚肉、いか	ごま油、ごめ油、でん粉	しめじ、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、にんにくの芽	オイスターソース(かきエキス、大豆)、しょうゆ、みりん、酒	
	ひとくち桃まん	あずき	小麦粉、砂糖、ラード(豚肉)、植物油	寒天	食塩、イースト、乳化剤(大豆)	
7日(水)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		麦、米			
	豚汁	沖縄豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、豚肉、白みそ(大豆)、油揚げ(大豆)	里芋	こんにゃく、しいたけ、にんじん、大根、長ねぎ	かつお節、豚骨	
8日(木)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(めん)		沖縄そば(小麦、大豆)			
9日(金)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(汁)	かまぼこ、豚肉	ごめ油	しいたけ、ねぎ、生姜	かつお節、シマース、しょうゆ、みりん、酒、豚骨、薄口しょうゆ	
	マーマイナウサチ	油揚げ(大豆)	すりごま、三温糖	きゅうり、にんじん、もやし	シマース、特濃酢(小麦)、薄口しょうゆ	
10日(土)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(めん)		沖縄そば(小麦、大豆)			
11日(日)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(汁)	かまぼこ、豚肉	ごめ油	しいたけ、ねぎ、生姜	かつお節、シマース、しょうゆ、みりん、酒、豚骨、薄口しょうゆ	
12日(月)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(めん)		沖縄そば(小麦、大豆)			
13日(火)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(汁)	かまぼこ、豚肉	ごめ油	しいたけ、ねぎ、生姜	かつお節、シマース、しょうゆ、みりん、酒、豚骨、薄口しょうゆ	
14日(水)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(めん)		沖縄そば(小麦、大豆)			
15日(木)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(汁)	かまぼこ、豚肉	ごめ油	しいたけ、ねぎ、生姜	かつお節、シマース、しょうゆ、みりん、酒、豚骨、薄口しょうゆ	
16日(金)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(めん)		沖縄そば(小麦、大豆)			
17日(土)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(汁)	かまぼこ、豚肉	ごめ油	しいたけ、ねぎ、生姜	かつお節、シマース、しょうゆ、みりん、酒、豚骨、薄口しょうゆ	
18日(日)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(めん)		沖縄そば(小麦、大豆)			
19日(月)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(汁)	かまぼこ、豚肉	ごめ油	しいたけ、ねぎ、生姜	かつお節、シマース、しょうゆ、みりん、酒、豚骨、薄口しょうゆ	
20日(火)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(めん)		沖縄そば(小麦、大豆)			
21日(水)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(汁)	かまぼこ、豚肉	ごめ油	しいたけ、ねぎ、生姜	かつお節、シマース、しょうゆ、みりん、酒、豚骨、薄口しょうゆ	
22日(木)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(めん)		沖縄そば(小麦、大豆)			
23日(金)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(汁)	かまぼこ、豚肉	ごめ油	しいたけ、ねぎ、生姜	かつお節、シマース、しょうゆ、みりん、酒、豚骨、薄口しょうゆ	
24日(土)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(めん)		沖縄そば(小麦、大豆)			
25日(日)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(汁)	かまぼこ、豚肉	ごめ油	しいたけ、ねぎ、生姜	かつお節、シマース、しょうゆ、みりん、酒、豚骨、薄口しょうゆ	
26日(月)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(めん)		沖縄そば(小麦、大豆)			
27日(火)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(汁)	かまぼこ、豚肉	ごめ油	しいたけ、ねぎ、生姜	かつお節、シマース、しょうゆ、みりん、酒、豚骨、薄口しょうゆ	
28日(水)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(めん)		沖縄そば(小麦、大豆)			
29日(木)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(汁)	かまぼこ、豚肉	ごめ油	しいたけ、ねぎ、生姜	かつお節、シマース、しょうゆ、みりん、酒、豚骨、薄口しょうゆ	
30日(金)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(めん)		沖縄そば(小麦、大豆)			
31日(土)	牛乳	牛乳				
	☆沖縄そば(汁)	かまぼこ、豚肉	ごめ油	しいたけ、ねぎ、生姜	かつお節、シマース、しょうゆ、みりん、酒、豚骨、薄口しょうゆ	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
9日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		麦,米			
	わかめスープ	わかめ,絹ごし豆腐(大豆)		えのきたけ,たまねぎ,にんじん,長 ねぎ	かつお節,こしょう,シママース,しよ うゆ,鶏だし骨	
	白菜のキムチ和え		三温糖	はくさい,もやし,白菜キムチ(大 豆)	シママース,しょうゆ	
	ハンバーグ(中3以外)	鶏肉,豚肉,植物性たんぱく(大 豆)	じゃがいも,ラード(豚肉),植物 油(大豆),砂糖	たまねぎ	ワイン,ケチャップ,食塩	
	☆サイコロステーキ(中3のみ)	牛肉	こめ油,三温糖,サラダ油(大豆)	たまねぎ,にんにく	ウスターソース(りんご,大 豆),こしょう,シママース,酒(小 麦),赤ワイン,ケチャップ,みりん, おろしにんにく,しょうゆ	
12日 (月)	牛乳	牛乳				
むぎごはん		麦,米				
●おくらともずくのかき玉汁 (たまご)	もずく,鶏肉,卵			えのきたけ,オクラ,にんじん	かつお節,シママース,薄口しよ うゆ	
じゃがいもタシヤー	ベーコン(豚肉,大豆)		こめ油,じゃがいも	にら	シママース,しょうゆ	
油みそ	ツナ,大豆,白みそ(大豆)		ごま,こめ油,三温糖		みりん	
たんかん				たんかん		
13日 (火)	シリア(りんご)	脱脂粉乳	砂糖	りんご果汁		
	●きのこ豆のリソット (乳)	チーズ(乳),レンズ豆,鶏肉, 大豆	オリーブ油,三温糖,麦,米	えのきたけ,しめじ,たまねぎ,にん じん,にんにく,マッシュルーム,枝 豆	サルサポモドーロ(牛肉,豚 肉,セラチン),シママース,鶏だ し骨,黒こしょう,白ワイン	
	アスパラソテー	ベーコン(豚肉,大豆)	こめ油	グリーンアスパラ,コーン,たけのこ, にんじん	おろしにんにく,こしょう,シママ ース,しょうゆ	
	魚のマリネ	ホキ	でん粉,三温糖,小麦粉,大豆 油	きゅうり,たまねぎ,赤ピーマン	こしょう,シママース,酒,酢,薄口 しょうゆ	
14日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		麦,米			
	麻婆豆腐	沖縄豆腐(大豆),絹ごし豆腐 (大豆),赤みそ(大豆),大 豆,豚肉	ごま油,こめ油,でん粉	きくらげ,しいたけ,たけのこ,たまね ぎ,にら,にんじん,にんにく,生姜, 長ねぎ	シママース,しょうゆ,甜面醬(小 麦,大豆,ごま),豆板醤	
	中華和え	ハム(豚肉,大豆,鶏肉)	ごま油,三温糖,春雨,白ごま	きゅうり,シークワーサー果汁,にん じん,わらび,たけのこ,きくらげ, えのき	シママース,薄口しょうゆ	
ぎょうざ	豚肉,鶏肉,大豆	ラード(豚肉),小麦粉,植物油 (ごま),米粉,水あめ,でんぷん	キャベツ,にら	おろししょうが,みりん,しょうゆ,食 塩		
15日 (木)	牛乳	牛乳				
	煮込みうどん	なると,豚肉,油揚げ(大豆)	うどん(小麦),こめ油,三温糖	しいたけ,にんじん,はくさい,生 姜,長ねぎ	かつお節,シママース,しょうゆ,み りん	
	大根のおかか和え	ツナ,糸けずり		きゅうり,大根	シママース,しょうゆ	
	きびなごのから揚げ	きびなご	でん粉,小麦粉,大豆油		ガーリックパウダー,こしょう,シマ マース	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
16日 (金)	牛乳	牛乳				
	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉,砂糖			
	白菜と肉団子のスープ	ミートボール(小麦,牛肉,豚 肉,鶏肉,大豆)	春雨	にんじん,はくさい,小松菜	シママース,しょうゆ,鶏だし骨	
	スラッピージョー	牛肉,大豆	こめ油,三温糖,小麦粉	たまねぎ,トマト缶	カレー粉,ケチャップ,シママース, チリパウダー,デミグラスソース (小麦,鶏肉)	
ウインナー	ウインナー(豚肉)					
19日 (月)	牛乳	牛乳				
	チキンライス	鶏肉	こめ油,米	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッ シュルーム,黄ピーマン	ケチャップ,こしょう,シママース,パ ウカ粉,ポークパイオン(鶏肉, 豚肉)	
	アーモンドサラダ	アーモンド	三温糖	カリフラワー,きゅうり,コーン,にん じん,プロッコリー	シママース,しょうゆ,りんご酢,酢	
	オムライスシート	卵	砂糖,植物油(大豆),でんぷん		食塩	
	でこぼん			でこぼん		
	ミニケチャップ		砂糖	トマト,たまねぎ	酢,食塩	
20日 (火)	牛乳	牛乳				
	ミートスパゲティ	牛肉,大豆,豚肉	こめ油,スパゲティ(小麦)	たまねぎ,トマト缶,にんじん,にん にく,ピーマン,マッシュルーム	ウスターソース(りんご,大 豆),ケチャップ,こしょう,シママ ース,デミグラスソース(小麦,鶏 肉),トマトピューレー,赤ワイン	
	キャベツソテー	ウインナー(豚肉)	こめ油	キャベツ,コーン,にんじん	シママース	
	●お祝いココアケーキ (乳・たまご)	卵,豆乳	バター(乳),ホットケーキミク ス(小麦),三温糖,小麦粉,コ コア,こめ油		ベーキングパウダー	



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。

ねんかん
1年間ありがとうございました!



そつぎょう
ご卒業おめでとうございます



そつぎょう しんがく ちくぜん ひか みな さび とうじ あたら せいかつ きたい むね
卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしたいと願っています。

はる やす しよく せい かつ
春休みの食生活

はるやす あたら せいかつ むね
春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



げん き
元気にスタート!!