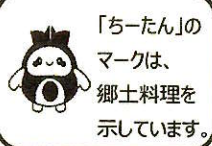


○アレルギー表示について

アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて28品目を表示しています。

表示義務8品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ	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 アーモンド・カシューナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・まつたけ・やまいも

- ★しょうゆは(小麦・大豆)、みそは(大豆)、酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。
- ★ノンエッグマヨネーズ、ウスターソースは(大豆・りんご)の成分を含んでいます。表示はしていません。
- ★海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)などは、えび・かにの混入の可能性があります。
- ※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。
- ★予定献立表、食育だより等は、ホームページでダウンロードできます。



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、学んだのでしょうか？

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と食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



☆給食目標☆
1年間の反省をしよう

☆栄養目標☆
健康を考えた食事が
できたか見直そう



☆今月のごだわり献立☆
1日(金) ひな祭り献立
5日(火) 受験応援献立
献立名に気持ちを込めて♡
8日(金) 中3卒業祝い献立
手作りピザトースト・スコーン
★印は中3リクエストメニュー



1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	26.8 g	脂質	18.0 g	炭水化物	95 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	34.2 g	脂質	25.0g	炭水化物	121.3 g

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	欠食
1日(金)	牛乳	牛乳				
	お花見ごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 ごま 砂糖	人参 絹さや しいたけ れんこん かんぴょう 竹の子	みりん 醤油 塩 かつおだし チキンブイオン(鶏) ちらし寿司のもと (小麦・大豆・鶏)	
	あさりのうしお汁	あさり 豆腐(大豆) わかめ		大根 菜の花 たけのこ	醤油 酒 塩 だし昆布 かつおだし	
	さかなしお魚の塩こうじ焼き	さば			塩こうじ	
	★もものタルト	豆乳 大豆粉	砂糖 米粉 ショートニング 油 ぶどう糖 水あめ コーンフラワー	ももピューレ		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 650 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 23.5 g	炭水化物 83.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 756 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 27.3 g	炭水化物 97.5 g	
4日(月)	牛乳	牛乳				
	春野菜の和風パスタ	ベーコン(豚)	スパゲティ(小麦) 油 オリーブ油	キャベツ 玉ねぎ しめじ 赤パプリカ たけのこ アスパラ マッシュルーム 木くらげ にんにく	醤油 塩 かつおだし	
	★フライドポテト		じゃがいも 油		塩 コショウ ガーリックパウダー	
	かぼちゃサラダ	青えんどう豆 ひよこ豆 レッドキドニー	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ きゅうり コーン	塩	
	(中3) すだちゼリー		ぶどう糖 水あめ 砂糖	すだち果汁		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 509 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 21.2 g	炭水化物 64.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 637 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 24.8 g	炭水化物 87.8 g	

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	欠食
5日(火)	牛乳	牛乳				
	受カレーピラフ (うかれー！)	ウインナー(豚)	米 バター(乳) 油	人参 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ コーン マッシュルーム にんにく	塩 コショウ カレー粉 チキンブイオン(鶏)	
	ガルバンゾースープ (がんばるぞー！)	ベーコン(豚) ひよこ豆 レンズ豆	じゃがいも 油	キャベツ 人参 玉ねぎ セロリー パセリ	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイオン(鶏)	
	ほし星のコロッケ (ごかく ころかく (五角→合格))	鶏肉 豚肉	じゃがいも ラード(豚脂) 水あめ 砂糖 でん粉 コーンフラワー 小麦粉 パン粉(小麦) 大豆油(大豆)	玉ねぎ	塩	
	くだもの(いよかん) (いいよかん感！)			いよかん		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 551 kcal	たんぱく質 17.9 g	脂質 19.1 g	炭水化物 76.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 675 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 22.4 g	炭水化物 96.5 g	
6日(水)	牛乳	牛乳				
	ちゅうがっこう (中学校) 手作りピザトースト	チーズ(乳)	食パン(小麦・乳・大豆)	ビーマン 玉ねぎ マッシュルーム	ケチャップ ピザソース(大豆)	
	幼・小) コッペパン	脱脂粉乳(乳)	ショートニング(大豆) 砂糖 小麦粉		イースト 塩	
	白菜のクリーム煮	鶏肉 白花生 大福豆 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 しめじ	チキンブイオン(鶏) ホワイトルウ (小麦・大豆・乳・鶏・牛) 塩 コショウ	
	花野菜ソテー	ウインナー(豚)	油	ブロッコリー 人参 コーン カリフラワー にんにく	醤油 塩 コショウ	
幼・小) 黒豆きなこクリーム	乳 黒豆きな粉 ごま	油 砂糖 ぶどう糖 水あめ				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 726 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 31.8 g	炭水化物 84 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 869 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 36.9 g	炭水化物 100.2 g	
7日(木)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	おきなわふうにつ 沖繩風煮付け	豚ソーキ 厚揚げ(大豆) ちきあげ(大豆) 昆布	砂糖 油	大根 人参 こんにゃく ごぼう しいたけ 生姜	醤油 みりん 塩 かつおだし 酒	
	ナッツと小魚の 黒糖がらめ	カエリ(小イワシ)	アーモンド ごま 黒糖 カシューナッツ はちみつ		醤油 みりん	
	たいみそ	米みそ(大豆) たいすり身	砂糖 でん粉		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 677 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 25.5 g	炭水化物 89.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 822 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 29.8 g	炭水化物 110.6 g	
8日(金)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	★ビーフシチュー	牛肉 白花生 大福豆	油 じゃがいも 小麦粉 バター(乳)	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー	デミグラスソース(小麦・鶏) ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) 赤ワインマトビュレ ケチャップ ウスターソース 塩 チキンブイオン(鶏) ウーシパウダー	
	花型豆腐ハンバーグ	鶏肉 大豆 おから(大豆) 豆腐(大豆)	油 砂糖 でん粉	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく	塩	
	イタリアンサラダ	ツナ(まぐろ) レンズ豆		赤パプリカ きゅうり キャベツ コーン	イタリアンドレッシング	
(中3) オレンジジュース			パレンシアオレンジ			
特別献立	ミルクパン	牛乳 卵	小麦粉 砂糖 マーガリン ライ麦粉 ショートニング(大豆)		イースト 塩	
	卒業お祝いケーキ	乳 卵	小麦粉 砂糖 水あめ 油脂 ぶどう糖 でん粉 ショートニング(大豆)	いちごピューレ いちご果汁		
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 764 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 28.7 g	炭水化物 97.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 903 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 32.9 g	炭水化物 118.3 g	



中3

中3



P

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	欠食
11日 (月)	牛乳	牛乳				全中学校
	みそ煮込みうどん	豚肉 油揚げ(大豆) 白みそ なると(卵抜き) 赤みそ	うどん(小麦) 砂糖 油	人参 玉ねぎ 白菜 しめじ 長ねぎ こんにゃく にんにく	醤油 みりん 塩 かつおだし チキンブイヨン(鶏)	
	おぐらしらたま 小倉白玉	小豆	白玉もち 黒糖 砂糖 水あめ		塩	
	羊のゴマ天ぷら	卵	さつまいも 小麦粉 でん粉 ごま油			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 572 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 17.7 g	炭水化物 79.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g		
12日 (火)	牛乳	牛乳				中3
	はつがげんまい 発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	はつぼうさい 八宝菜	豚肉 なると(大豆) うすらの卵	でん粉 ごま油 油	白菜 チンゲン菜 人参 竹の子 木くらげ ししいだけ ヤングコーン 絹さや 生姜 にんにく	醤油 みりん 酒 オイスターソース(貝) チキンブイヨン(鶏)	
	ぎょうざ 餃子	豚肉	小麦粉 でん粉 砂糖 豚脂(ラード) 香味油(大豆)	キャベツ 玉ねぎ なら 生姜	醤油 塩	
	ミルク (キャラメル)		砂糖		塩	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 17.4 g	炭水化物 84.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 682 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 19.1 g	炭水化物 99.9 g		
13日 (水)	牛乳	牛乳				中3
	しょうがっこう (小学校) 手作りピザトースト	チーズ(乳)	食パン(小麦・乳・大豆)	ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム	ケチャップ ピザソース(大豆)	
	ようちゅう (幼・中) コッペパン	脱脂粉乳(乳)	ショートニング(大豆) 砂糖 小麦粉		イースト 塩	
	ポトフ	ウインナー(豚・鶏) 白いんげん豆	じゃがいも	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ セロリ プロッコリー	白ワイン 醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) ローリエ チキンブイヨン(鶏)	
	ほうれん草オムレツ	卵	大豆油(大豆) でん粉	ほうれん草	塩	
ようちゅう (幼・中) ヨーグルト	乳	砂糖				
ちゅうがっこう (中学校) 黒豆きなこクリーム	乳 黒豆きな粉 ごま	油 砂糖 ぶどう糖 水あめ				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 611 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 23.7 g	炭水化物 71.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 732 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 28.8 g	炭水化物 88.6 g		
14日 (木)	牛乳	牛乳				全幼稚園 中3
	フーチパー juice	豚肉 大豆 あお豆(大豆)	米 麦油	人参 よもぎ ごぼう しいたけ	醤油 酒 塩 かつおだし チキンブイヨン(鶏)	
	チムシンジ	豚レバー 豚肉 赤みそ 白みそ	じゃがいも	人参 大根 なら	みりん かつおだし 酒	
	さかなわふう 魚の和風	ホキ アーサ	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま		醤油	
	アーサマヨ焼き					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 579 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 22.4 g	炭水化物 68.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 694 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 26.3 g	炭水化物 82.9 g		



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。

「あたりまえ」にあらためて「ありがとう」

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	欠食
15日 (金)	牛乳	牛乳				中3
	きびごはん		米 もちきび			
	ヌードルスープ	鶏肉	スパゲティー(小麦) じゃがいも 油	マッシュルーム 人参 玉ねぎ パセリ	塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	
	タコライス (タコスミート)	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 レンズ豆	油	玉ねぎ ピーマン セロリー にんにく トマト	トマトソース(大豆) ケチャップ 塩 ウスターソース チリソース チリパウダー ナツメグ パプリカ粉	
	タコライス(ゆで野菜) スライスチーズ	チーズ(乳)		キャベツ きゅうり		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 684 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 24.1 g	炭水化物 82.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 816 kcal	たんぱく質 43.2 g	脂質 27.2 g	炭水化物 103 g		
18日 (月)	牛乳	牛乳				中3
	はいが 胚芽ごはん		はいが米 米			
	ポークカレー	豚肉 豚レバー 白花豆 大福豆 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト にんにく 生姜 ブルーベリー	カレールー (小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 チャツネ(りんご) デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース 塩 チキンブイヨン(鶏) ウーシパウダー	
	コーンサラダ	あお豆(大豆) ひよこ豆	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	コーン キャベツ きゅうり 赤パプリカ ピクルス	粒マスタード 塩 コショウ シークワーサー果汁	
	バナナアイス	バナナアイス(乳・大豆)				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 881 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 35 g	炭水化物 118.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 1022 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 39.6 g	炭水化物 141.7 g		
19日 (火)	(中学校)牛乳	牛乳				全幼稚園 中3
	キムタクごはん	豚肉 あお豆(大豆) ひよこ豆	米 麦 ごま油 油	白菜キムチ(小麦・大豆) たくあん(小麦・大豆) にんにく 玉ねぎ 生姜 長ネギ	醤油 酒 塩 ポークブイヨン(鶏・豚) かつおだし	
	はるきめ 春雨スープ	ハム(豚・大豆)	春雨 ごま油	白菜 パクチョイ 大根 生姜 竹の子 木くらげ コーン	醤油 塩 コショウ かつおだし 豚骨(豚)	
	とり 鶏のから揚げ	鶏肉	小麦粉 でん粉 油		塩 コショウ	
	しょうがい (小6以外)くだもの			オレンジ(予定)		
しょうがい (小学校) オレンジジュース			パレンシアオレンジ			
しょう (小6) 卒業お祝いケーキ	乳 卵	小麦粉 砂糖 水あめ 油脂 ぶどう糖 でん粉 ショートニング(大豆)	いちごピューレ いちご果汁			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 501 kcal	たんぱく質 18.6 g	脂質 12.2 g	炭水化物 77.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 670 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 22.7 g	炭水化物 88.9 g		
21日 (木)	オレンジジュース			パレンシアオレンジ		全幼稚園 全小学校 中3
	カレーうどん	豚肉 油揚げ(大豆)	うどん(小麦) 油	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ しいたけ	カレールー (小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 醤油 みりん かつおだし 塩 酒 ウスターソース チキンブイヨン(鶏)	
	バンバンジー	鶏ささみ 寒天	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	きゅうり 人参 もやし 切干大根	酢 醤油	
	チーズ	チーズ(乳)				
	手作りチョコスコーン	牛乳 卵	小麦粉 バター(乳) 砂糖 チョコチップ(乳・大豆)		ベーキングパウダー ココアパウダー	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 658 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 26.2 g	炭水化物 82.9 g		



給食センターからみなさんへ

1年間の給食を通して、沖縄の郷土料理や行事食、世界の料理などいろいろな食事に挑戦し、提供してきました。4月からも、美味しく楽しい、安心・安全な給食を出せるように頑張りますね(^ ^)