



令和5年3月

給食予定(アレルギー詳細)献立表

北谷町立学校給食センター
TEL: 936-3269

○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。



「ちーたん」のマークは、郷土料理
を示しています。

表示義務 7品目	推奨 21品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば	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 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。

★給食費は毎月10日までに納めましょう。納め忘れがありましたら早めに納付していただきますようにお願いします。

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	14.0 g	炭水化物	103 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	23.0 g	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 (水)	牛乳	牛乳								
	きなこ揚げパン	脱脂粉乳(乳) きな粉(大豆)		ショートニング 砂糖 小麦粉 黒糖 砂糖 油				イースト 塩		
	パンプキンポタージュ	生クリーム(乳)		じゃがいも 小麦粉 バター(乳)		かぼちゃ 人参 玉ねぎ コーン パセリ		塩 コショウ チキンブイヨン(鶏)		
	ブロッコリーと ウインナーのソテー	ウインナー(豚)		バター 油		ブロッコリー 人参 エリンギ コーン		塩 コショウ		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 579 kcal		たんぱく質 19.4 g		脂質 23.8 g		炭水化物 72.7 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 726 kcal		たんぱく質 23.8 g		脂質 28.8 g		炭水化物 94.9 g		
2日 (木)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん			米 麦						
	石狩汁	さけ 豆腐(大豆) 麦みそ(大 麦) 白みそ				大根 人参 白菜 長ねぎ		酒 かつおだし		
	男爵コロッケ	卵黄 大豆 脱脂粉乳(乳) 牛肉		じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油		たまねぎ		塩 コショウ		
	ミニミニ納豆	納豆								
	くだもの					みかん				
3日 (金)	牛乳	牛乳								
	五目ちらし寿司	油揚げ(大豆)		米 砂糖 ごま		人参 絹さや しいたけ れんこん だけのこ かんぴょう べったら漬		酢 塩 食塩 醤油 酒 みりん 鶏がらだし(鶏) 昆布だし 煮干しだし かつおだし		
	(味付けのり)	のり		砂糖				塩 みりん 醤油		
	あさりの赤だし	あさり わかめ 豆腐(大豆) 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ				えのき茸 大根 小松菜		酒 かつおだし		
	キャベツの塩昆布和え	こんぶ		砂糖		キャベツ 白菜 人参		醤油 みりん 塩		
	ひなあられ	あおのり		砂糖 もち米				醤油		
6日 (月)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん			米 麦						
	田舎汁	油揚げ(大豆) 甘口白みそ 麦みそ(大麦)		じゃがいも こんにゃく		人参 しいたけ 山東菜		塩 昆布だし かつおだし		
	きゃべつのおかか和え	かつお節		砂糖		キャベツ きゅうり 人参		醤油 酢 塩		
	あじフライ	あじ		パン粉 小麦粉 油				塩		
	豚カツ(中3のみ)	豚肉 大豆		油 ぶどう糖 でん粉 パン粉(小麦)				食塩		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 613 kcal		たんぱく質 21.3 g		脂質 21.4 g		炭水化物 84 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 709 kcal		たんぱく質 23.1 g		脂質 24.2 g		炭水化物 99.9 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
7日 (火)	牛乳	牛乳				高校入試 中学3年
	わかめごはん	わかめ	米 麦 砂糖		食塩	
	とり汁	鶏肉	じゃがいも	大根 人参 山東菜 しいたけ 生姜	醤油 塩 みりん かつおだし	
	春雨の酢のもの	ハム(豚・大豆・鶏)	春雨 ごま 砂糖 ごま油	人参 きゅうり	醤油 酢	
	くだもの			みかん		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 536 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 11.6 g	炭水化物 88.9 g	
8日 (水)	牛乳	牛乳				高校入試 中学3年
	発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	五目みそ汁	豚肉 赤みそ 白みそ		大根 人参 しめじ ごぼう 山東菜	かつおだし	
	もずく丼の具	もずく 豚肉 かまぼこ(大豆)	でん粉 油	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ 赤パプリカ 小松菜	醤油 みりん 酒 塩 コショウ 豆板醤 かつおだし	
	芋チップス		油 砂糖 さつまいも			
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 605 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 17.9 g	炭水化物 91 g	
9日 (木)	牛乳	牛乳				全幼稚園
	きびごはん		米 もちきび			
	ポトフ	いんげんまめ	じゃがいも	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ セロリー ブロッコリー	白ワイン 醤油 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏)	
	煮込みハンバーグ	大豆 豚肉 鶏肉	砂糖 ぶどう糖 油 でん粉 ラード(豚)	玉ねぎ 生姜 にんにく	食塩 コショウ ケチャップ 酢 トマトペースト 醤油	
	冷凍くだもの(中3以外)		砂糖	西洋なし		
	わかめごはん	わかめ	米 もちきび		塩	
中 3 の み	ミルクパン	牛乳 卵	小麦粉 ライ麦粉(小麦) 砂糖 マーガリン(大豆) ショートニング		イースト 食塩	桑江中
	コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ 砂糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり コーン 人参	酢 塩 コショウ	
	オレンジジュース			パレンシアオレンジ		
	卒業お祝いケーキ	卵 クリーム(乳)	小麦粉 ショートニング 砂糖 水あめ 油脂(大豆) でん粉		いちご果汁・ビュレ 乳化剤 クチナシ色素 紅麴色素	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 629 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 18.2 g	炭水化物 91.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 714 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 19.2 g	炭水化物 108.6 g	
10日 (金)	牛乳	牛乳				
	(麦ごはん) (タコスミート)		米 麦			
	タコライス	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	油	玉ねぎ ピーマン にんにく トマト パプリカ	トマトソース(トマト・大豆) ケチャップ チリソース 塩 チリミックス(小麦・乳・豚) ウスターソース ナツメグ チリパウダー	
	(ゆで野菜) (チーズ)	チーズ(乳)		キャベツ		
	豆腐と卵のスープ	卵 わかめ 豆腐(大豆)	でん粉	大根 ねぎ	鶏骨(鶏・卵) 醤油 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 606 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 24.2 g	炭水化物 71.3 g	
13日 (月)	牛乳	牛乳				
	胚芽ごはん		はいが米 米			
	ソーメン蒲鉾と錦糸卵のお汁	魚そうめん(卵抜き) 卵		ねぎ	醤油 塩 かつおだし	
	タマナーチャンプルー	豚肉 厚揚げ(大豆) かまぼこ(大豆)	油	キャベツ 人参 からし菜 もやし	塩 醤油	
	ふりかけ	のり あおのり	ごま 砂糖		食塩 醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 555 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 14.5 g	炭水化物 82.4 g	
14日 (火)	牛乳	牛乳				
	韓国風炊き込みご飯	豚肉 ひよこ豆 しらす干し	米 砂糖 ごま油 油	人参 竹の子 生姜 にんにく	酒 醤油 塩 コショウ 豆板醤 甜麺醤(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
	ワカメスープ	わかめ ハム(豚・大豆・鶏) 豆腐(大豆)	ごま油	人参 長ねぎ	醤油 塩 コショウ 鶏骨(鶏・卵) かつおだし	
	ちくわ入りごま和え	ちくわ(卵抜き)	砂糖 ごま油 ごま	人参 もやし きゅうり	醤油 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 503 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 15.9 g	炭水化物 67.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 591 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 17.9 g	炭水化物 81.8 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
15日 (水)	牛乳	牛乳				
	黒糖パン	脱脂粉乳(乳)	ショートニング 砂糖 黒砂糖 小麦粉		イースト 食塩	
	クリームコーンスープ	白大豆 大福豆 脱脂粉乳(乳)	小麦粉 バター(乳)	コーン 玉ねぎ 人参 パセリ	塩 コショウ 鶏骨(鶏・卵)	
	サイコロサラダドレッシング	ハム(豚・大豆・鶏) 枝豆	じゃがいも 砂糖 オリーブ油	きゅうり 人参 ピクルス	酢 塩	
	魚のハーブオイル焼き	さけ チーズ(乳)	油 砂糖 でん粉	パセリ にんにく	塩 チキンブイヨン(鶏) 酢 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 733 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 27.6 g	炭水化物 90.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 862 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 32.6 g	炭水化物 107.5 g	
16日 (木)	牛乳	牛乳				
	和風スパゲティー	ベーコン(豚・大豆)	スパゲティー(小麦) オリーブ油	人参 玉ねぎ しめじ ピーマン マッシュルーム 木くらげ ししいたけ にんにく	醤油 塩 かつおだし	
	ハニーマスタードサラダ		はちみつ 砂糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり 人参 コーン ブロッコリー アスパラ	粒マスタード 塩 りんご酢(りんご)	
	オムレツ	卵 鶏肉	油	玉ねぎ	ケチャップ トマトピューレ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 480 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 19.7 g	炭水化物 58.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 581 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 23.9 g	炭水化物 72.3 g	
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	お芋のみそ汁	油揚げ(大豆) 赤みそ 麦みそ(大麦)	里芋 さつまいも じゃがいも 油	人参 えのき茸 ねぎ しいたけ	かつおだし	
	いり豆腐	豆腐(大豆) 牛肉	油	人参 にら 玉ねぎ アスパラ 木くらげ	醤油 みりん	
	くだもの			みかん		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 622 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 19.8 g	炭水化物 89.8 g	
20日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	カレー	鶏肉 白大豆 福豆 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 油 小麦粉 バター(乳)	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 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)	
	フルーツヨーグルト(小・中)	ヨーグルト(乳)	砂糖	パイン もも みかん		
	福神漬け		ぶどう糖 砂糖	大根 きゅうり 生姜 なす れんこん しその葉	食塩 梅酢(小麦) 酢	
	卒園おめでとデザート	豆乳(大豆)	砂糖 ぶどう糖 水あめ	いちご	ゲル化剤 紅麴色素	
22日 (水)	牛乳 (中学校のみ)	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	ななみ汁	大腸・小腸・豚胃(豚) 豚肉	こんにゃく	しいたけ ねぎ 生姜	醤油 塩 かつおだし 豚骨(豚)	
	クーピーリチー	昆布 豚肉 カステラかまぼこ(卵抜き)	砂糖 油 こんにゃく		醤油 みりん かつおだし ポークブイヨン(鶏・豚)	
	紅白なます		砂糖	大根 人参	酢 塩	
	オレンジジュース(小学校のみ)			パレンシアオレンジ		
23日 (木)	卒業お祝いケーキ (小6のみ)	卵 クリーム(乳)	小麦粉 ショートニング 砂糖 水あめ 油脂(大豆) でん粉		いちご果汁・ピューレ 乳化剤 クチナシ色素 紅麴色素	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 472 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 5.7 g	炭水化物 88.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 15 g	炭水化物 92.8 g	
	オレンジジュース			パレンシアオレンジ		
	梅ゆかりごはん		米 砂糖	梅 しその葉	塩	
	じゃが芋のみそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 麦みそ(大麦)	じゃがいも	人参 えのき茸 山東菜	かつおだし	
全幼稚園 全小学校	千切りアーモンド和え		アーモンド 砂糖	小松菜 人参 きゅうり ちやし	醤油 酢	
	チキンの炙り焼き	鶏肉	油 ぶどう糖 砂糖 でん粉 米粉 パン粉(小麦)		コショウ 食塩 醤油	
	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(小)	エネルギー 614 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 10.1 g	炭水化物 110.2 g	

(P)

食育だより

～フィリソシンカ～

令和5年3月発行
北谷町立学校給食センター
〒904-0103
北谷町字桑江566番地1
TEL 936-3269
FAX 936-6896
栄養教諭 葛原 桂子
学校栄養職員 花城 杏奈

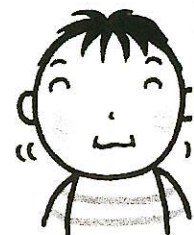
日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この一年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか？よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょうね。

★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

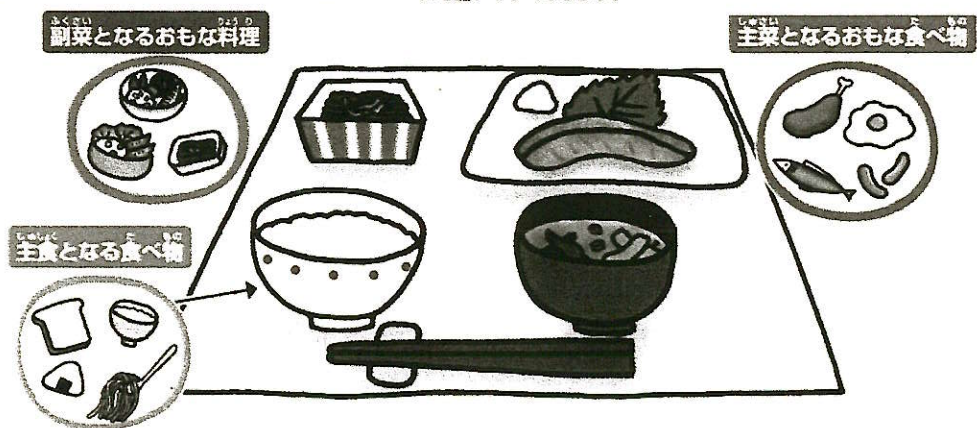
1年間どのような食生活を送りましたか？

- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- ② 毎日3食、きちんと食べましたか？
- ③ 好き嫌い、食べず嫌いはい減りましたか？
- ④ おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
- ⑤ おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- ⑥ 食事をする前に手洗いをしましたか？
- ⑦ 食事はよくかんで食べましたか？
- ⑧ 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- ⑨ 食事のマナーを守って食べることができましたか？



「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう！

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。



汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

※このほか成長期の高学年、中学生ではできれば毎日、牛乳や乳製品を食べてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。また生の果物を朝食やおやつにぜひ取り入れてください。

