



しなご



# 3月給食だより

学校給食摂取基準

- \*エネルギー650kcal (小学校)
- \*エネルギー830kcal (中学校)
- \*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%

今帰仁村学校給食センター

56-2106

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



給食週間中のインタビューへのご協力  
ありがとうございました。  
ベスト3を発表します♪



昔の給食は、お礼の人物や世界の山脈の絵が載った三角  
パックの牛乳だった・・・。ピンクの牛乳、運ぶのが重かった。  
ごはんは出す、毎日コップパンとたまにソフト麺。  
捕鯨禁止により、クジラ肉が出なくなった。  
デザートじゃんけん。こぼした給食・・・など、たくさんの  
学校給食への思い出話しがきこえてきました。  
この1年間、子どもたちにとっても思い出の給食となったで  
しょうか。ご家庭での学校給食へのご協力ありがとうございました。

- |           |           |                         |
|-----------|-----------|-------------------------|
| 小学校       | 中学校       | インタビュー部門                |
| 1位・あげパン   | 1位・あげパン   | 1位・あげパン                 |
| 2位・カレーライス | 2位・カレーライス | 2位・カレーライス               |
| 3位・タコライス  | 3位・タコライス  | 3位・ジャンボおにぎり<br>(爆弾おにぎり) |

こ ん だ て	<p>今月のなきじん産食材</p> <p>大根 ミスナパー ハンダ マールタス えりんぎ 人 参 パパヤー きゅうり きゃべつ カンダパー ジャ ンボいんげん いんげん ピーマンパプリカしょう が セロリ ジャが 芋 トマ ト なす 紅芋 豆腐</p> <p>給食では、今帰仁村や県産、 地元産食材を中心に活用し、給 食提供に努めています。</p>	<p>1(火) チョコアイスクリーム</p> <p>金平ごぼう いわしの蒲焼き風 みそ汁 まごはん</p>	<p>2(水) みかん</p> <p>ほうれん草ソテー あげパン ★クラムチャウダー</p>	<p>3(木) いちご大福</p> <p>★ふわたま汁 ちらし寿司 ひな祭り(3月3日) 献立</p>	<p>4(金) みかん</p> <p>スイートポテト グリーンサラダ アラビアータスパゲティ</p>
	<p>7(月) ガルバンゾーサラダ トン勝つ</p> <p>まごはん 野菜カレー 受験生応援献立</p>	<p>8(火) 中3年一部欠食</p> <p>フルーツヨーグルト ★ビビンバ丼 (まごはん) 春雨スープ</p>	<p>9(水) 中3年一部欠食</p> <p>みかん 五種豆五穀とチーズの卵焼 わかめご飯 肉じゃが 鹿児島県和泊町とのコラボ給食</p>	<p>10(木) 塩ちんすこう</p> <p>★人参シリシリ ミスダグ ハンダマご飯 中3年生最後の給食</p>	<p>11(金) 中3年欠食</p> <p>焼きのり 千切りいため 油みそ まご飯 石狩汁 ジャンボおにぎりをつくらう 中学校卒業式</p>
こ ん だ て	<p>14(月) 中3年欠食</p> <p>抹茶蒸しパンケーキ まごはん ホワイトポタージュ ホワイトデ(3月14日) 献立</p>	<p>15(火) 中3年欠食</p> <p>ずんだもち もずく汁 ★タコライス (まごはん)</p>	<p>16(水) 小1~4年・6年 中3年欠食</p> <p>みかん 芋のいろいろ和え みそラーメン スプラット揚げ 小学校卒業式</p>	<p>17(木) 小6・中3年欠食</p> <p>今帰仁チンビー スーナー じゅうしい 中身汁 今年度最後の給食</p>	<p>18(金)</p> <p>修了式</p>

修了おめでとう! あなたの給食の思い出は? ...

この1年間、どんな給食の思い出ができましたか? 友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦勞したこと・・・。一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今年度も残すところわずかです。1日1日を大切に過ごして下さい。そして、3月は、中学3年生にとって最後の給食となります。小学校に入学してから9年間食べ続けた給食も終わりです。バランスよく食べることの大切さを忘れず、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

ありがとうございます。

先日、小学校の皆さんから、心のコモったお手紙をいただきました。日頃の感謝の気持ち、好きなメニュー、苦手な食べ物でも給食で食べられるようになりました等の嬉しい内容が盛りだくさんでした。給食センター職員一同、嬉しさでいっぱいです。皆さんからいただいた元気を力に、次年度も給食作りに励みたいと思います。



卒業おめでとう

学校給食費は、期限内に納めましょう。

姉妹都市鹿児島県大島郡和泊町の経済課より、バレイショ(じゃが芋)の提供が300kg届きます。3月9日は、和泊町内城小学校の児童が兼次小学校6年生とリモート交流を行い、地域の紹介や提供食材の魅力を紹介PRします。

2022年 3月 詳細予定献立表

※アレルギー対応は★マークで表示、個数物は対応が、可能なため(代替食なし)で表示します。 代替食の提供なしを確認し家庭より弁当持参をお願いします。  
★印対応は学校及び学校給食センターの処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行うものです。

日曜日	曜日	こ  ん  だ  て	主  な  材  料  と  体  内  で  の  働  き			
			(あか) 血や肉・骨を作る	(きいろ) 働く力や体温となる	(みどり) 体の調子をととのえる	調味料
1	火	麦ごはん みそ汁 いわしのかば焼き風 金平ごぼう チョコアイスクリーム	ちくわ みそ いわし 油あげ	こめ むぎ さといも でん粉 揚げ油 三温糖 こま こんにゃく こま あぶら 三温糖 こま油 スマイルカップチョコレート	だいこん にんじん こまつな しょうが こぼう にんじん ジャンボいんげん ト(乳 だいず)	かつお節 しょうゆ みりん しょうゆ みりん さけ
2	水	あげパン ★クラムチャウダー ほうれん草ソテー みかん	きな粉(だいず) ★あさり ぎゅうにゅう おさかなソー(こむぎ だいず)	コッパン(小麦 乳 大豆) 揚げ油 黒糖 三温糖 じゃがいも あぶら こむぎ粉 マーガリン あぶら マーガリン	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 しめじ コーン にんじん みかん	ぶただし ローレル マース こ しょう パゼリ しょうゆ マース 黒こしょう
3	木	ちらし寿司 ★ふわたま汁 手作りいちご大福	のり ★たまご とうふ みそ こしあん	こめ むぎ 三温糖 でん粉 白玉粉 さとう 水あめ でん粉	かんぴょう にんじん しいたけ 絹さや たくあん(こむぎ だい ず) にんじん オクラ いちご	すし酢 しょうゆ みりん かつお節 マース しょうゆ こしょう
4	金	アラビアータスパゲティ スイートポテト グリーンサラダ みかん	ベーコン 粉チーズ(にゅう) 生クリーム(にゅう) ツナ	パスタ(むぎこ) あぶら 三温糖 オリーブ油 さつま芋 マーガリン 三温糖 アーモンド 三温糖 オリーブ油	たまねぎ なす トマト缶 にんにく きゃべつ アスパラ きゅうり みかん	ケチャップ ウスターソ ース デミグラスソース す マース
7	月	麦ごはん 野菜カレー トン勝つ カルパソ-サラダ	ぶた肉 ひよこ豆 ツナ	こめ むぎ じゃが芋 あぶら こむぎ粉 パン粉 揚げ油 オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく きゅうり 眞ビマン ブロッコリー カリフラワー	カレールウ ウスターソース マドラスカレ ース
8	火	麦ごはん ビビンバ(にく) ★ビビンバ(★たまご・やさい) 春雨スープ フルーツヨーグルト	牛にく ★錦糸卵(たまご) ヨーグルト(にゅう)	こめ むぎ 三温糖 こま油 こま こま油 はるさめ こま油	木くらげ ぜんまい にんにく もやし にんじん こまつな はくさい パプリカ ちんげん菜 パパナ みかん 眞桃 びん なたデコ	しょうゆ コチジャン テンメンジャン しょうゆ ぶただし マース しょうゆ
9	水	わかめごはん 肉じゃが ★五種豆五穀とチーズのたまご 焼き(代替食なし) みかん	わかめ 牛にく ★たまご 温麩(こむぎ だい ず) チーズ えんどう カ ルパソ- レン豆 黒だいず あずき	こめ むぎ こま じゃがいも あぶら こんにゃく 三温糖 あぶら 押むぎ もち玄麦 玄 米 赤米 たかきび	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん たまねぎ にんじん	マース みりん さけ しょうゆ みりん さけ かつお節 マース こしょう
10	木	ハンダまご飯 ミスナバー汁 ミヌダル ★人蔘シリシリー 塩ちんすこう	しらす とうふ ツナ みそ ぶた肉 ★たまご	こめ むぎ こま 三温糖 あぶら	みかん ハンダマ ミスナバー にんじん ばいばい いら	ゆかり かつお節 ぶただし しょうゆ マース しょうゆ みりん マース かつお節
11	金	麦ごはん 石狩汁 油みそ 焼きのり 干切りいため	鮭 とうふ みそ 白いんげん豆 みそ ツナ やきのり ぶた肉 こんぶ	こめ むぎ こんにゃく 三温糖 あぶら あぶら 三温糖 こめ むぎ	きゃべつ にんじん たまねぎ 長ねぎ しめじ 切干だいこん ジャンボいんげん にんじん	かつお節 さけ みりん みりん マース しょうゆ みりん
14	月	麦ごはん ホワイトポタージュ 抹茶蒸しパンケーキ 麦ごはん	とり肉団子(だいず とり肉) 脱脂粉乳(乳) ぎゅうにゅう 豆乳(だいず)	あぶら 三温糖 こめ むぎ じゃがいも マーガリン こむぎ粉 三温糖 あぶら	たまねぎ にんじん コーン ほうれん草 切干だいこん ジャンボいんげん にんじん	マース しょうゆ みりん ぶただし マース こしょ う まっちゃん ペキングパウダー
15	火	タコライス(にく) タコライス(チーズ・やさい) もずく汁 すんだもち	ぶた肉 ぶたレバー 牛にく だいず チーズ(にゅう) もずく 白かまぼこ(だいず こむぎ) 白花豆 白いんげん豆	こめ むぎ 三温糖 あぶら 三温糖 あぶら 白玉もち アーモンド さとう	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく トマト きゃべつ えのき グリンピース あお豆	チリミックス かりパイダ- ウス タ-ソース クチャップ デミグラス ソース かつお節 しょうゆ マース
16	水	みそラーメン(めん) みそラーメン(具) スラットあげ 手のいろいろあえ みかん	ぶた肉 なんと スラット じゃがいも さつまいも じゃ芋 なが芋 マヨネーズ こま	中華めん(こむぎだいず) こま油 あぶら こま こむぎ粉 でん粉 揚げ油	きゃべつ たまねぎ もやし コーン にんにく きゅうり 赤たまねぎ みかん	ぶただし しょうゆ マース 豆板醤 マース す しょうゆ
17	木	くふあじゅうしい 中身汁 今帰仁チンビー スーナー	ぶた肉 ちきあぎ こんぶ ぶた肉 ぶた腸 とうふ ツナ みそ	こめ むぎ あぶら こんにゃく もち粉 揚げ油 三温糖	しいたけ にんじん しいたけ しょうが グリンピース カンダバー こまつな にんじん	かつお節 しょうゆ マース かつお節 ぶただし しょうゆ マース マース みりん

<調味料詳細>

濃・薄口しょうゆ(小麦・大豆) 白・赤・イナムドゥチ用みそ(大豆) 酢(小麦) 黒豆(大豆) 青豆(大豆) もやし(大豆) きな粉(大豆) 油揚げ(大豆)  
 マヨネーズは卵抜のマヨネーズ使用(大豆) ツナ(大豆) カステラかまぼこ(大豆・卵) マーガリン(乳・大豆) バター(乳) ジェノバペースト(乳) チーズ(乳)  
 脱脂粉乳(乳) パン粉(小麦・大豆) ケーキ粉(小麦・乳・大豆) デミグラスソース(小麦粉・鶏肉) 甜面醬(小麦・大豆) カレールウ(小麦) マドラスカレー(小麦・大豆・りんご)  
 オイスターソース(かきエキス・漁獲) ビーナツバター(ビーナツ 大豆) ポロニアソーセージ(牛肉・豚肉・大豆) ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) チャツネ(りんご)  
 チリミックス(小麦・砂糖・食塩・トマト・でん粉・チリペッパー・ガーリック・ポークエキス) ドライカレー(乳・小麦・牛肉・豚肉・りんご)  
 ※海産物(もずく・あさり・しらす・いか・のり等) えび・かにに共生しています。 ※揚げ油(大豆) は数回使用しています。  
 ●食品衛生法に基づくアレルギー表示義務7品目及び、推奨20品目のアレルゲンを記載しています。  
 表示義務7品目 ; 卵・乳・小麦粉・えび・かに・落花生・そば  
 推奨20品目 : あわび・いか・いくら・さけ・さば・鶏肉・ゼラチン・豚肉・牛肉・大豆・まつたけ・キウイフルーツ・オレンジ・バナナ・もち・やまいも・りんご・カッシュナッツ・くるみ・こま  
 ●今帰仁給食センターでは、乳・卵・えび・かに・落花生・いか・たこ・あさり・ほたて・魚卵・ナッツ類を対応を行います。