

○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	アーモンド・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 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・マカダミアナッツ・やまいも

●しょうゆは(小麦・大豆)、酢・特濃酢は(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。
●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)、あさりなどは、えび・かにの混入の可能性があります。
●揚げ油は数回使用します。アレルギーで気になる方は、給食センターまでご連絡下さい。

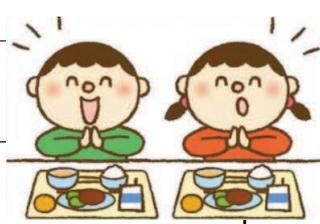
※ 宜野湾市立学校給食センターのアレルギー除去対応食材は★マークで表示しており、給食センターでの対応は次の通りです。

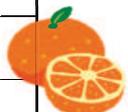
(○) …対応可能 (×) …対応不可

※ 除去食対応は、学校および給食センターと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。

●食材、その他の都合により献立を変更することがあります。
●学校給食費は、期限内に収めましょう。
●給食予定(アレルギー詳細)献立表、給食だより等は、毎月宜野湾市立学校給食センターのホームページに記載しています。

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
2日 (月)	牛乳	牛乳				
	♥おきなわそば：めん		沖縄そば(小麦)			
	♥おきなわそば：具	ぶたにく		にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、しょうが、にんにく	豚がら(豚肉)、鶏ガラ(鶏肉)、花かつお、豚ガラ(豚肉・鶏肉・リンゴ)、しょうゆ、みりん、酒、シママース、こしょう	
	キャベツのジャコあえ	しらす	ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	キャベツ、にんじん、きゅうり、シークアサー果汁	しょうゆ、酢、シママース	
	さつまパイ (乳 ×) (卵 ×)		★きんとんパイ(乳・卵・大豆・小麦)、大豆油		リクエスト給食、第2位の「沖縄そば」が登場です☺	
3日 (火) ひなまつり	牛乳	牛乳				
	ゆかりごはん		こめ、さとう	赤しそ	食塩	
	はまぐりのおすいもの	はまぐり、ふ(小麦)		菜の花、にんじん、だいこん、ゆず	酒、しょうゆ、シママース、花かつお、だしこんぶ	
	もやしのゴマあえ		ごま、三温糖	もやし、にんじん、こまつな	しょうゆ、酢	
	はながたハンバーグ	花形ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)				ひなまつりは女の子のお祝いです。女の子が将来良縁に恵まれ、生涯一人のひとと添い遂げられるようお願いをこめてはまぐりを食べます!
	ひしもち		ひしもち			
4日 (水)	牛乳	牛乳				宜中3年
	ごはん		こめ			
	♥イナムドゥチ	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、みそ(大豆)	ごま	しいたけ、こんにゃく	酒、花かつお、豚がら(豚肉)、ポークガラスープ(豚肉・鶏肉)	
	パパイヤイリチー	ツナフレーク(大豆)、かまぼこ(大豆)、あぶらあげ(大豆)、かつおぶし	大豆油	パパイヤ、にんじん、にら	花かつお、しょうゆ、シママース、こしょう	
	ウムクシアンダーギー		紅芋、もち粉、三温糖、大豆油		沖縄県産の紅芋を使っているよ! ポリフェノールたっぷりて細胞を元気に!	

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 (木)	牛乳	牛乳				宜中3年
	ちゅうかもずくそう すい	とりにく、もずく、ちくわ	こめ、麦、ごま油(ごま・大豆)	だいこん、にんじん、えのき、長ねぎ	鶏ガラ(鶏肉)、花かつお、しょうゆ、シママース	
	バンバンジー	とりにく	ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし	シママース、しょうゆ、酢	
	にくまん (乳 ×)	★にくまん(ごま・乳・大豆・小麦・豚肉・鶏肉)				
6日 (金)	牛乳	牛乳				中3 おたのしみ給食
	ごはん		こめ			
	ミネストローネ	レンズ豆、大豆	三温糖、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、だいこん、にんにく、トマト	鶏ガラ(鶏肉)、トマトケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、しょうゆ、シママース	
	スタミナどん: 具	ぎゅうにく	三温糖、かたくりこ、大豆油、ごま油(ごま・大豆)	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、赤パプリカ、ピーマン、アスパラ	オイスターソース、しょうゆ、みりん、酒、シママース	
	ナッツとこざかな	かたくちいわし	アーモンド、かぼちゃのたね、ごま、さとう、植物油脂		食塩	
	※中3のみ: かぼちゃとささみの串カツ	ささみ	パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、大豆油	かぼちゃ、パセリ	塩こしょう、とんかつソース	
	※中3のみ: ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ(卵・大豆)			最後の給食、楽しんでね♪	
	※中3のみ: ミニトマト・ブロッコリー			ミニトマト、ブロッコリー		
	※中3のみ: フルーツカップ			りんご、パイナップル、シードレスぶどう		
※中3のみ: 手づくり塩チョコケーキ	豆乳(大豆)	卵なしマヨネーズ(大豆)、グラニュー糖、小麦粉、ココア、粉糖		ベーキングパウダー		
9日 (月)	牛乳	牛乳				宜中
	♥ミートスパゲティ	ぎゅうにく、ぶたにく、豚レバー、大豆、大豆たんぱく	スパゲティ(小麦)、三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、セロリ、マッシュルーム、にんにく、トマト	トマトケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ウスターソース、赤ワイン、シママース、ポークソース(豚肉・鶏肉)	
	ファイバーサラダ	えんどう、ひよこまめ、レンズまめ、黒大豆、あずき、レッドキドニー	麦、玄米、赤米、きび、アーモンド、卵なしマヨネーズ(大豆)、ごま、三温糖	きゅうり、えだまめ(大豆)	しょうゆ	
	タラフライ	タラフライ(小麦・大豆)	大豆油		小学6年生、おたのしみ給食♪	
	※小6のみ: からあげ	とりのからあげ(鶏肉)	大豆油			
	※小6のみ: ミニトマト・ブロッコリー			ミニトマト、ブロッコリー		
※小6のみ: 手づくり塩チョコケーキ	豆乳(大豆)	卵なしマヨネーズ(大豆)、グラニュー糖、小麦粉、ココア、粉糖		ベーキングパウダー		

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
10日 (火)	牛乳	牛乳				宜中3年
	ごはん		こめ			
	♥にくじゃが	ぶたにく、大豆	じゃがいも、三温糖、大豆油	しょうが、にんじん、糸こんにゃく、たまねぎ、いんげん、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお	
	ごもくたまごやき (卵 ×)	★ごもくたまごやき(卵・大豆・小麦)				
	オレンジ			オレンジ		
				 <p>オレンジのビタミンCが鉄分の吸収を助けるよ!</p>		
11日 (水)	牛乳	牛乳				宜中3年
	ごはん		こめ			
	はるさめスープ	とりにく 鉄分たっぷり!	はるさめ、ごま油(ごま・大豆)	はくさい、にんじん、こまつな、しょうが	鶏ガラ(鶏肉)、しょうゆ、シママース	
♥レバニラいため	豚レバー 	大豆油、三温糖、かたくりこ	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにく	オイスターソース、しょうゆ、シママース、こしょう		
12日 (木)	牛乳	牛乳				宜中3年
	ごはん		こめ			
	クーリジシ (卵 ○)	ぶたにく、★卵、かまぼこ(大豆)		しいたけ、とうがん、こんにゃく	しょうゆ、シママース、花かつお、ホーカスープ(豚肉・鶏肉)	
	せんぎりいりちー	ぶたにく、かまぼこ(大豆)、こんぶ、あぶらあげ(大豆)	三温糖、大豆油	きりぼしだいこん、こんにゃく	酒、みりん、しょうゆ、シママース、ホーカスープ(豚肉・鶏肉)、花かつお	
♥なっとうアンダースー	なっとう(大豆)、ぶたにく、みそ(大豆)	三温糖、大豆油	ねぎ、しょうが	みりん		
13日 (金)	牛乳	牛乳				宜中3年
	わかめごはん	わかめ	こめ、さとう		食塩	
	さわにわん	ぶたにく、あぶらあげ(大豆)		だいこん、にんじん、えのき、こまつな、ごぼう、しょうが	しょうゆ、酒、シママース、花かつお	
	ぶたしゃぶサラダ	ぶたにく	ごま、ドレッシング(オレンジ・大豆・りんご)	びっくりジャンボインゲン、赤パプリカ、キャベツ、コーン	シママース	
	グルクンのシー クァーサーソースがけ	グルクン 	小麦粉、大豆油、三温糖、かたくりこ	シークァーサー果汁	シママース、しょうゆ、酢	
16日 (月)	牛乳	牛乳				宜中3年
	ガーリックピラフ	まぐろ、あさり、大豆	こめ、麦、大豆油、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、にんにく、しょうが、パセリ	丼カラス(鶏肉)、白ワイン、しょうゆ、シママース、こしょう	
	ごぼうとナッツのサラダ		アーモンド、ドレッシング(小麦・大豆・りんご)、卵なしマヨネーズ(大豆)、三温糖	ごぼう、にんじん、きゅうり		
	オムライスシート (卵 ×)	★オムライスシート(卵・大豆・小麦)				
	ケチャップ				トマトケチャップ	
れいとうパイ		さとう	パイナップル			
				 <p>ピラフの上にオムライスシート(たまご)をのせて、食べてね(*^-^*)!</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
17日 (火)	牛乳	牛乳				宜中3年 宜幼職員
	うどん		うどん(小麦)			
	きつねうどん:汁	とりにく、なると、わかめ		キャベツ、しめじ、長ねぎ、しいたけ、しょうが	煮干しだし、花かつお、しょうゆ、酒、みりん、シママース	
	おかかあえ	かつおぶし	三温糖	きゅうり、もやし、はくさい、ゆず	酢、しょうゆ	
	きつねもち		きつねもち(大豆・小麦)			
	小のみ: おめでとうデザート		チョコクレープ(大豆)			
18日 (水)	牛乳	牛乳				宜中3年 小学校
	ピザトースト (乳 X)	無添加ウィンナー(豚肉)、★チーズ(乳)	★給食パン(小麦・乳・大豆)	ピーマン、たまねぎ、マッシュルーム	ピザソース(大豆)	
	さつまいものポタージュ	とりにく、★脱脂粉乳(乳)	さつまいも、小麦粉、大豆油、★生クリーム(乳)	たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ	鶏ガラ(鶏肉)、シママース、こしょう	
	はくさいとささみの ジンジャーサラダ	とりにく	ごま油(ごま・大豆)	はくさい、キャベツ、しょうが	しょうゆ	
	おめでとうデザート		チョコクレープ(大豆)			

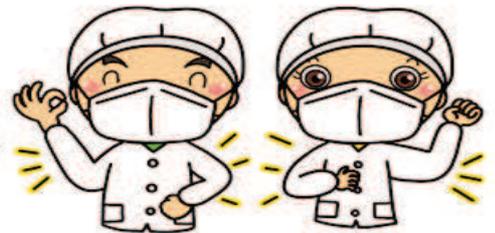


いちねん 給食をふり返ってみよう!

給食についても、一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができましたでしょうか。

給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?



栄養について

- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか?

給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことはできましたか?



3月 の給食配ぜん図



★1年間の給食を振り返ろう★

かみかみメニューのマークだよ！

学校給食の栄養基準	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学校	830 kcal	21.1g	32.3g
中学校	830 kcal	27.0g	41.5g
		14.4g	21.6g
		18.4g	27.7g

こんだて	2(月) リクエスト給食第2位の「沖縄そば」が登場！ さつまパイ、牛乳、キャベツのジャコあえ、めん、沖縄そば(汁)	3(火) ひなまつりメニュー ひしもち、はながたハンバーグ、もやしのゴマあえ、ゆかりごはん、はまぐりのおすいもの	4(水) 「アジクーター」の本来の意味とは・・・ ウムクジアンダーギー、牛乳、パンパイイリチー、ごはん、イナムドゥチ	5(木) バンバンジーはなぜ「棒棒鶏」？ バンバンジー、牛乳、にくまん、ちゅうかもずくぞうすい	6(金) 中3おたのしみ給食 ナッツと小魚、牛乳、スタミナどん、ミネストローネ
	小学校 E 677 P 27.6 F 27.9	E 594 P 21.9 F 14.8	E 628 P 24.7 F 18.3	E 385 P 19 F 14.6	E 581 P 24.6 F 18.7
中学校 E 781 P 32.4 F 30.3	E 748 P 27.3 F 17.9	E 794 P 29.7 F 21.2	E 421 P 20.8 F 15.6	E 1135 P 39.6 F 41.8	
こんだて	9(月) 小6おたのしみ給食 ファイバーサラダ、牛乳、タラフライ、ミートスパゲティー	10(火) 正しく手洗いできているかな？ オレンジ、にくじゃが、ごはん、ごもくたまごやき	11(水) 和食と中華料理の食事マナーの違いとは・・・ レパニラ、ごはん、はるさめスープ	12(木) 「乾物」のよさわかるかな？ せんぎりいりちー、牛乳、なっとうアングンスー、ごはん、クーリジシ	13(金) 「シークワサー」って実は方言なんだよ！ ぶたしゃぶサラダ、牛乳、グルクンのシークワサーソースがけ、わかめごはん、さわにわん
	小学校 E 963 P 32.4 F 41.2	E 584 P 23.8 F 14.2	E 523 P 23.4 F 13.3	E 555 P 23.8 F 13.9	E 625 P 28 F 21.7
中学校 E 658 P 26.9 F 25.7	E 734 P 27.4 F 15.6	E 656 P 27.6 F 14.5	E 697 P 27.8 F 15.5	E 782 P 33.3 F 24.7	
こんだて	16(月) 「食物繊維」は「第六の栄養素」といわれているよ！ ごはんのうえに、たまごのシートをのせてね♪ れいとうパイン、牛乳、ケチャップ、オムライス(ガーリックピラフ)、ごぼうとナッツのサラダ	17(火) 1年間をふりかえろう♪ (小)おめでとうデザート、牛乳、おかかあえ、きつねもち、めん、きつねうどん	18(水) 中学1・2年生だけの特別メニュー♥ おめでとうデザート、牛乳、白菜とささみのジンジャーサラダ、ピザトースト、さつまいものポタージュ	19(木) 修了式 修了式イラスト	春休みも朝ごはんを しっかり食べよう 1日を元気にスタート！ 泳がわたる頭脳！ おなかスッキリ！ 生活リズムがととのう！
	小学校 E 636 P 28.4 F 24.8	E 688 P 27.8 F 19.7	E 425 P 20.7 F 21.8	E 849 P 32.8 F 33	
中学校 E 715 P 31.8 F 27.2	E 571 P 28.4 F 15.6				

1年間ふりかえってみましょう(^^)/

4月から新しい学校へ入学したり、新しい学年に進級しますね☺

この1年どんなことをがんばり、どんなことができるようになりましたか？ 去年の4月を思い返してみ、自分自身の成長を感じてみてくださいね♪ また、来年チャレンジしてみたいことも考えてみましょう(#^.#)!!!

食事の前にしっかり手洗いをした 	1食分の食事量を食べることができた 	箸やスプーンを正しい持ち方で使った 	好き嫌いせず、栄養バランスよく食べた 	朝・昼・夜 3食しっかり食べた
正しい姿勢で食べた 	心を込めて食事のあいさつをした 食べ物に感謝！ 生産者に感謝！ 	よく噛んで、味わって食べた 	周りの人と楽しく食事ができた 	“もったいない”を考えて食べる ことができた

一年間の給食時間をふりかえり、
できた○
すこしできた△
あまりできなかった×
をつけてみましょう。
△や×の項目は、4月から頑張る目標にしましょう☺