

○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、毎月宜野湾市学校給食センターのホームページに記載しています。



☆☆中学校3年生のリクエスト給食☆☆

卒業までにもう一度食べたいリクエストメニューを募集し、1月から3か月にわたって提供してきました。

【リクエストメニューには♪マークがついています】

今月は**キムタクごはん**、**ハヤシライス**が出ます♪中学三年生の皆さん

これからも“食べることを大切に”自分の将来に向かって頑張ってください♪

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				
	♪キムタクごはん	ぶたにく、ひよこまめ、しらす	こめ、ごま、大豆油、ごま油(ごま)	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば、たまねぎ、にんじん、えだまめ(大豆)、たくあん、しょうが、にんにく)	しお、こしょう、しょうゆ、かつおぶし、チキンブイヨン(鶏肉)	
	はるさめのあえもの		はるさめ、ごま、ごま油(ごま)、さとう	きゅうり、もやし、にんじん	しょうゆ、酢、しお	
	あげぎょうざ 【小麦：×】	★てつわんぎょうざ(小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま)	大豆油			揚げ油 1回目使用
3日 (火)	牛乳	牛乳				
	ちらしずし		こめ		ちらしずしのもと(小麦・大豆・鶏肉)	
	はまぐりのすましじる	わかめ、はまぐり、とうふ(大豆)		だいこん、にんじん、えのきたけ、みつば	酒、しょうゆ、しお、だしこんぶ、かつおぶし	
	ぶたにくとじゃがいものにももの	ぶたにく、ちくわ	じゃがいも、大豆油、さとう	にんじん、ピックリジャンポインゲン、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、しお、かつおぶし	
ひなまつり		ひしもち				

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
4日 (水)	牛乳	牛乳				中学3年生
	ごはん		こめ			
	けんちんじる	とうふ(大豆)、とりにく		ごぼう、こんにゃく、だい ごん、にんじん、長ねぎ、 しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、し お、かつおぶし、だしこん ぶ	
	ひじきいため	ひじき、ぶたにく、だい ご、白かまぼこ	さとう、大豆油	えだまめ(大豆)、こんにゃ く、にら、にんじん、もや し	しょうゆ、みりん、しお、 かつおぶし	
	さばのゆずみそに	さばのゆずみそ煮(さば、 大豆)				
5日 (木)	牛乳	牛乳				中学3年生
	わかめごはん	わかめ	こめ			
	につけ	ぶたにく、こんぶ、がんも どき(大豆)、ちくわ	さとう、大豆油	だいごん、こんにゃく、に んじん、ピックリジャンポ いんげん	かつおぶし、しょうゆ、み りん、しお、酒	
	ホキのてりやき	ホキ	さとう	しょうが	しょうゆ、みりん、酒	
	でこポン			みかん		
6日 (金)	牛乳	牛乳				卒業おめでとう給食
	むぎごはん		こめ、麦			
	♪ハヤシライス 【小麦：○】	ぎゅうにく、ぶたにく	さとう、★小麦粉、米サラ ダ油、大豆油	たまねぎ、にんじん、しめ じ、マッシュルーム、パセ リ、にんにく、トマト	★ハヤシルウ(小麦・大豆・ 牛肉)、ケチャップ、★デミ グラスソース(小麦・鶏肉)、 ウスターソース、ホークブ イオン(鶏肉・豚肉)	
	いろいろサラダ	ひよこまめ、ツナ	ドレッシング(小麦・大豆・ 鶏肉・豚肉・りんご)、ノン エッグマヨネーズ(大豆)	ブロッコリー、カリフラ ワー、きゅうり、赤ピーマ ン、とうもろこし		
	とうにゅうプリンタ ルト (中3のみ)		お米de豆乳プリンタルト (大豆)			
9日 (月)	牛乳	牛乳				全中学校
	チキンライス	とりにく	こめ、大豆油	にんじん、たまねぎ、マッ シュルーム、コーン、グリ ンピース、ピーマン	酒、みりん、しょうゆ、し お、ケチャップ、チキンブ イオン(鶏肉)	
	かぼちゃサラダ		じゃがいも、ノンエッグマ ヨネーズ(大豆)、さとう	かぼちゃ、きゅうり	しお、こしょう	
	ささみカツ(1~5 年生) 【小麦：×】	★ささみカツ(小麦・鶏肉・ 大豆)	大豆油			
おたのしみ給食	ささみカツもりあわ せ(小6のみ) 【小麦：×】	★ささみカツ(小麦・鶏肉・ 大豆)	大豆油、星形ポテト(大 豆)	ミニトマト、ブロッコリー	揚げ油 2回目使用	
	デザートもりあわせ (小6のみ) 【乳・小麦・卵不使用】		お米deガトーショコラ(大 豆)	ぶどう、いちご		

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				中学3年生
	ごはん		こめ			
	ニラたまスープ 【卵：○】	★たまご、とうふ(大豆)	でん粉	えのきたけ、にら、にんじん	みりん、しょうゆ、しお、かつおぶし、だしこんぶ	
	ちゅうかさラダ	わかめ、糸かまぼこ	さとう、ねりごま(ごま)、ごま、ごま油(ごま)	きゅうり、だいこん、にんじん	しょうゆ、酢	
ショーロンポー 【小麦：×】	★ショーロンポー(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)					
11日 (水)	牛乳	牛乳				中学3年生
	ミートスパゲッティ 【小麦：○】	ぎゅうにく、ふたにく、だいす	★スパゲティ(小麦)、さとう、大豆油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、トマト	トマトソース(大豆)、ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)	
	ビーンズサラダ	無添加ハム(豚肉・大豆)、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	ドレッシング	にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな、コーン		
ポテトカップグラタン 【小麦、乳：×】		★ポテトカップグラタン(乳・小麦・大豆・鶏肉)				
12日 (木)	牛乳	牛乳				中学3年生
	ごはん		こめ			
	さかなじる	赤魚、とうふ(大豆)、みそ(大豆)		だいこん、しめじ、長ねぎ、しょうが	酒、かつおぶし	
	はくさいのおかかあえ	ツナ、しらす、糸けずり	さとう	はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢	
とうふハンバーグのきのこあんかけ 【小麦：×】	国産大豆のとうふハンバーグ(小麦、豚肉、鶏肉、大豆)	さとう、でん粉	しめじ、えのきたけ、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、かつおぶし		
13日 (金)	牛乳	牛乳				中学3年生
	クープジュージー	だいす、こんぶ、ふたにく、白かまぼこ	こめ、大豆油	しいたけ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、しお、酒、かつおぶし、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	やさいチャンプルー	厚揚げ(大豆)、ツナ、糸けずり	大豆油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし	しょうゆ、しお	
セイカイりかまぼこ	セイカイりかまぼこ(いか)					

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	
16日 (月)	牛乳	牛乳				中学3年生	
	ごはん		こめ				
	トマトとたまごの スープ 【卵：○】	とりにく、★たまご	大豆油、はるさめ、ごま油 (ごま)	トマト、だいこん、たまね ぎ、チンゲンサイ	こしょう、しょうゆ、し お、チキンブイヨン(鶏肉)、 かつおぶし		
	ピビンバ(肉みそ)	ぎゅうにく、ぶたにく、だ いす、みそ(大豆)	さとう、大豆油、ごま油(ご ま)	たけのこ、しょうが、にん にく	酒、しょうゆ、みりん、ト ウバンジャン(大豆)		
	ピビンバ(ナムル)		ごま	もやし、だいこん、こまつ な、にんじん	しょうゆ		
チーズ 【乳：×】	★型抜きチーズ(乳)						
17日 (火)	牛乳	牛乳				中学3年生	
	カレーうどん 【小麦：○】	ぶたにく、なると、油揚げ (大豆)	★うどん(小麦)、大豆油	にんじん、たまねぎ、しめ じ、ほうれんそう	カレー粉、★カレールウ (小麦・牛肉・鶏肉・大 豆)、ウスターソース、 しょうゆ、しお、かつおぶ し		
	ごぼうとアーモンド のサラダ		アーモンド、ごま、ドレッ シング(ごま)、ノンエッ グマヨネーズ(大豆)、さ とう	ごぼう、だいこん、きゅう り、にんじん、とうもろこ し	しお、しょうゆ、こしょう		
	マグロフライ 【小麦：×】	まぐろ	★パン粉(小麦・大豆)、 ★小麦粉、大豆油		しお、こしょう		揚げ油 廃油
	すだちゼリー (小学生のみ)		すだちゼリー				
18日 (水)	牛乳	牛乳				全小学校 中学3年生	
	ごはん		こめ				
	あさりのあかだしじる	あさり、わかめ、とうふ(大 豆)、赤だし(大豆・鶏肉)		だいこん、にんじん、長ね ぎ	酒、かつおぶし、だしこん ぶ		
	ぎゅうどん(ぐ)	ぎゅうにく	さとう、大豆油、でん粉	にんじん、こんにゃく、こ まつな、たまねぎ、えのき たけ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、か つおぶし		
	てづくり チョコスコーン 【小麦、乳：○】	豆乳(大豆)	★小麦粉、米粉、★無塩パ ター(乳)、グラニュー糖、 ★チョコチップ(乳・大 豆)、こめ油		ベーキングパウダー、ココ ア		

3月 給食配ぜん図(小学校)

★一年間の給食をふいかえろう★

学校給食の 栄養基準量	E=エネルギー	D=脂肪質	F=蛋白質
	小学生 850 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.6g
	中学生 830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

098-897-8560

♪中学3年生リクエストメニュー♪

1~3月に中学3年生のリクエストメニューを提供しています。「♪」がついているメニューです。おたのしみに♪



3月9日(月)は、小学校6年生のおたのしみ給食です。楽しく召し上がってください♪



	2(月) リクエストのキムタクごはん、お味はいかが? あげぎょうざ (小1こ・中2こ) ♪キムタクごはん はるさめのあえもの 牛乳	3(火) ひなまつりにはどんな意味が込められているか知ってる?? ひなまつり ひしもち ぶたにくとじゃがいもの にももの ちらしずし はまぐりのすましじる 牛乳	4(水) ひじきはカルシウムが豊富な食品だよ! ひじきいため さばのゆずみそに ごはん けんちんじる 牛乳	5(木) 給食って一食いくらでできているか知ってる? でこポン ホキのてりやき わかめごはん につけ 牛乳	6(金) 中学3年生、ラスト給食のハヤシライスもリクエスト! 卒業おめでとう。 小学3年生 最後の給食 いりどりサラダ むぎごはん ♪ハヤシライス 牛乳
小学校 中学校	E 572 P 19.2 F 20.3 E 703 P 23.1 F 24.9	E 608 P 25.9 F 11.3 E 707 P 29.8 F 12	E 609 P 29.5 F 19.3 E 642 P 27.4 F 15.3	E 567 P 28.6 F 12.9 E 671 P 34.1 F 14.1	E 657 P 23.1 F 20.2 E 769 P 26.5 F 23
	9(月) 6年生もうすぐ卒業ですね♪楽しく召し上がってください★ 小学6年生 おたのしみ給食 ささみカツ チキンライス かぼちゃサラダ 牛乳	10(火) 中華料理にはごま油が欠かせないんだ! ちゅうかサラダ ショーロンポー ごはん ニラたまスープ 牛乳	11(水) 小さな豆には栄養がギュッとつまっているよ! ポテトカップグラタン ミートスパゲティ ビーンズサラダ 牛乳	12(木) 魚汁は「赤魚(あかうお)」を使っています♡ とうふハンバーグの はくさいのおかあえ きのごあんかけ ごはん さかなじる 牛乳	13(金) 宜野湾漁港で水揚げされたセイイカをかまぼこに★ セイイカリかまぼこ クープジュシー やさいチャンプルー 牛乳
小学校 中学校	E 618 P 22.1 F 21.9 E 703 P 23.1 F 24.9	E 543 P 20.5 F 15.2 E 631 P 23 F 16.3	E 535 P 24.1 F 18.9 E 597 P 26.8 F 20.6	E 559 P 26.5 F 15.1 E 686 P 31.9 F 18	E 571 P 27.7 F 19.1 E 640 P 30.8 F 20.7
	16(月) ピンパは、どこの国の料理かな? チーズ ピンパ (ごはん・にくみそ・ナムル) トマトとたまごのスープ 牛乳	17(火) 給食のカレーうどんは、野菜もたっぷり♡ 小学3年生 最後の給食 すだちゼリー マグロフライ カレーうどん ごぼうとアーモンドサラダ 牛乳	卒業・進級 おめでとう		19日(木) 修了式 1年間ありがとうございました 私たちが作った給食 食べてくれて どうもありがとう♡ はごろも学校給食センター 同
小学校 中学校	E 582 P 27.8 F 18.3 E 697 P 32.3 F 20.5	E 502 P 21.3 F 22.1 E 624 P 29.9 F 28.9			



3月 給食配ぜん図(中学校)

★一年間の給食をふいかえろう★

学校給食の栄養基準量	モロヘイヤ	パプリカ(青)	牛脂
小学校	830 kcal	211~32.5g	14.4~21.6g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

098-897-8560

♪中学3年生リクエストメニュー♪

1~3月に中学3年生のリクエストメニューを提供しています。「♪」がついているメニューです。おたのしみに♪



3月9日(月)は、小学校6年生のおたのしみ給食です。楽しく召し上がってください♪



	<p>2(月) リクエストのキムタクごはん、お味はいかが？</p>	<p>3(火) ひなまつりにはどんな意味が込められているか知ってる？</p>	<p>4日(水) ひじきはカルシウムが豊富な食品だよ！</p>	<p>5日(木) 給食って一食いくらでできているか知ってる？</p>	<p>6日(金) 中学3年生最後の給食</p>
小学校 中学校	E 572 P 19.2 F 20.3 E 703 P 23.1 F 24.9	E 608 P 25.9 F 11.3 E 707 P 29.8 F 12	E 609 P 29.5 F 19.3 E 642 P 27.4 F 15.3	E 567 P 28.6 F 12.9 E 671 P 34.1 F 14.1	E 657 P 23.1 F 20.2 E 769 P 26.5 F 23
	<p>9日(月) 中学校卒業式代休</p>	<p>10(火) 中華料理にはごま油が欠かせないんだ！</p>	<p>11日(水) 小さな豆には栄養がギュッとつまっているよ！</p>	<p>12(木) 魚汁は「赤魚(あかうお)」を使っています♡</p>	<p>13(金) 宜野湾漁港で水揚げされたセイイカをかまぼこに★</p>
小学校 中学校	E 543 P 20.5 F 15.2 E 631 P 23 F 16.3	E 535 P 24.1 F 18.9 E 597 P 26.8 F 20.6	E 559 P 26.5 F 15.1 E 686 P 31.9 F 18	E 571 P 27.7 F 19.1 E 640 P 30.8 F 20.7	
	<p>16(月) ピビンバは、どこの国の料理かな？</p>	<p>17(火) 給食のカレーうどんは、野菜もたっぷり★</p>	<p>18日(水) 1800個のスコーンを作るよ！お楽しみに★</p>	<p>19日(木) 修了式</p>	
小学校 中学校	E 582 P 27.8 F 18.3 E 697 P 32.3 F 20.5	E 502 P 21.3 F 22.1 E 624 P 29.9 F 28.9	E 808 P 31.1 F 21	<p>1年間ありがとうございました</p> <p>私たちが作った給食食べてくれてどうもありがとう♡</p> <p>はごろも学校給食センターー同</p>	

