

# 給食だより

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

こ  
ん  
だ  
て

あ  
か  
き  
み  
ど  
り

今月は、今帰仁中の生徒の皆さんが考えた献立を取り入れています。新しいメニューもありますので、給食の感想など家庭でも話題にしていだけたらと思います。

こ ん だ て	5(月) ★受験生応援献立 牛乳 麦ご飯 カツカレー コールスローサラダ	6(火) ※今帰仁小・ 今帰仁中3年欠食 牛乳 麦ご飯 タコライス コンソメスープ 蒸しパン	7(水) ※今帰仁中3年欠食 牛乳 沖縄風やしそば もずくの酢の物 大学芋 いよかん	8(木) 牛乳 仲良しパン ジャム マカロニスープ オープンオムレツ 温野菜 お祝いデザート(中学校)	9(金) ※今帰仁中欠食 牛乳 麦ご飯 白花豆のスープ 魚のチーズマヨ焼き 大根とハムのマリネ
あ か	牛乳、豚肉、卵、鶏皮	牛乳、豚肉、豚レバー、牛肉、大豆、ハム、チーズ	牛乳、豚肉、つきあげ、もずく	牛乳、ベーコン、大豆、卵、ゼラチン、ヨーグルト	牛乳、ほき、いんげん、ベーコン、スキムミルク、ハム、チーズ
き	米、無圧パン麦、小麦粉、パン粉、サラダ油、じゃがいも、ルウ、砂糖、アーモンド	米、無圧パン麦、砂糖、サラダ油、ケープミックス	そば、サラダ油、みりん、砂糖、水あめ、さつま芋、ごま、でん粉	牛乳、パン、ジャム、加工、じゃがいも、揚げ油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	米、無圧パン麦、サラダ油、じゃがいも、醤油、砂糖、マヨネーズ
み ど り	玉ねぎ、人参、アスパラ、しめじ、かぼちゃ、トマト、コンニャク、きゅうり	人参、玉ねぎ、きくらげ、コンニャク、コーン、キャベツ、かぼちゃ、レーズン	人参、もやし、玉ねぎ、きゅうり、ニラ、きゅうり、いよかん	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、パセリ、揚げ油、果物果汁	パセリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、大根、トマト、きゅうり、レモン

こ ん だ て	12(月) ※今帰仁中3年欠食 牛乳 五目チャーハン 角切り野菜スープ パンパンジーサラダ 肉まん	13(火) ※今帰仁中3年欠食 牛乳 麦ご飯 アーサ汁 魚の天ぷら キャベツ炒め	14(水) ※今帰仁中3年欠食 牛乳 ミートスパゲティ ポテトサラダ 死んだお肉のポテト	15(木) ※今帰仁中3年欠食 牛乳 黒糖パン かぼちゃスープ カレーの香味ダレかけ ブロッコリーソテー お祝いデザート(幼・小)	16(金) ※今中・幼稚園欠食 牛乳 麦ご飯 もずく丼(具) ゆし豆腐 わりとわかめの和え物 ブルー
あ か	牛乳、ベーコン、ささみ、豚肉	牛乳、ほき、卵、生アーサ、豆腐、ポーク	牛乳、豚肉、豚レバー、大豆	牛乳、ワカサギ、鶏卵、脱脂粉乳	牛乳、もずく、豚肉、豆腐、みそ、わかめ、ひんがし、しらす
き	米、押し麦、サラダ油、砂糖、小麦粉、ラード、でん粉、ごま	米、無圧パン麦、小麦粉、サラダ油	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、死んだお肉	黒糖パン、じゃがいも、でん粉、サラダ油、ごま、ごま油、砂糖、小麦粉	米、無圧パン麦、サラダ油、みりん、砂糖、でん粉
み ど り	玉ねぎ、人参、トマト、ピーマン、キャベツ、かぼちゃ、大根、わかめ、コンニャク	えのきたけ、きゅうり、もやし、人参、ニラ	初め、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、コンニャク、トマト、わかめ、ミックス野菜、わかめ、パセリ	カレー、人参、玉ねぎ、パセリ、マッシュルーム、揚げ油、長ねぎ、赤ピーマン、ブロッコリー	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、トマト、かぼちゃ、わかめ、パセリ、ブルー

こ ん だ て	19(月) ※今中・幼稚園欠食 牛乳 麦ご飯 ずいとん汁 さんまのごま揚げ きんぴらごぼう	20(火) ※今中・幼稚園欠食 牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ オレンジ	<p>卒業おめでとう</p>		
あ か	牛乳、鶏肉、さんま	牛乳、豆腐、豚肉、豚レバー			
き	米、無圧パン麦、小麦粉、白玉粉、コマ、コンニャク、サラダ油、砂糖、みりん、ごま油	米、無圧パン麦、みりん、でん粉、春雨、砂糖、ごま油、ごま			
み ど り	大根、小松菜、しいたけ、人参、しめじ、長ねぎ、ごぼう	玉ねぎ、人参、わかめ、あお豆、トマト、大根、もやし、コーン、わかめ			

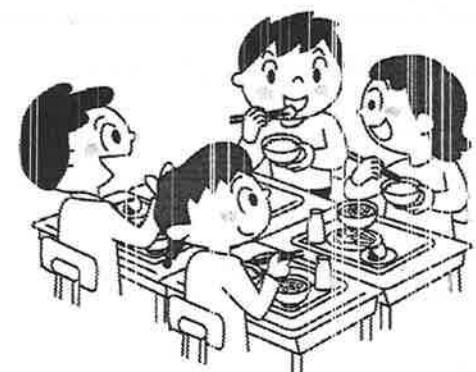
## 1年間の給食をふり振り返り、反省をしましょう。

この1年を振り返って、いつもできていたこと、できていなかったこと、反省をしましょう。

1 給食の前に、せっけんできれいに手を洗った。	2 毎日、清潔なハンカチ(またはタオル)を持ってきた。
3 給食当番の仕事に協力できた。	4 配膳後は、自分の席で静かに待つことができた。
5 食器を正しく並べることができた。	6 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。
7 おはしを正しい持ち方で、上手に使うことができた。	8 食事にはさわしい態度をしながら、楽しく食べるのができた。
9 好き嫌いなく食べるのができた。または苦手な食べ物にもチャレンジした。	10 給食の残まりを守って、後片付けをきちんとしてきた。

来年度の目標

## あなたの給食の思い出は？



日に日に暖かくなり春らしい季節になっています。今年度も残りわずかとなりました。この1年間の子どもの食生活の様子はどうか？学校での給食時間の過ごし方や家庭での食事の仕方などについて振り返り、1年間の反省ができるといいですね。

さて、中学3年生にとっては、学校給食とも3月でお別れです。9年間食べてきた給食には苦手な物、初めて口にするものなどあったかもしれませんが、楽しい思い出になればと思います。今一度、健康の大切さを再確認し、卒業しても食と健康について考えるようになってくれると嬉しいです。

# 平成30年度3月 献立表 (食材別アレルギー)

今帰仁村学校給食センター

※アレルギー対応食材は★マークで表示しています 対応食は学校及び給食センターと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	牛乳	献立名	食 品 材 料 名
1	木	○	ココア	砂糖 ぶどう糖 ココア 食塩
			揚げパン	(基本) コッペパン サラダ油 三温糖 きな粉 ★粉末アーモンド ★スキムミルク 粉黒糖
			中華風かきたま汁	絹ごし豆腐 しいたけ 人参 ★鶏卵 チンゲン菜 チキンフイヨン 塩 でん粉 中華だし こしょう
			魚のパシルソース焼き ほうれん草ソテー	ほき サラダ油 パシルソース ほうれん草 ベーコン ミックスベジタブル バター サラダ油 塩 こしょう チキンコンソメ
2	金	○	麦ご飯	米 麦
			ロコモコ丼	★NKRハンバーグ(乳) デミグラスソース ウスターソース ケチャップ 三温糖 ★目玉焼き レタス
			A&Cスープ	鶏もも肉 白菜 人参 玉ねぎ 大豆 マカロニ パセリ チキンフイヨン しょうゆ(濃) チキンコンソメ 塩
			フルーツヨーグルト	バナナ りんご 黄桃 みかん ★ヨーグルト グラニュー糖
5	月	○	麦ご飯	米 麦
			メンチカツ	玉ねぎ 鶏肉 豚肉 パン粉 小麦粉 植物油 でん粉 ケチャップ しょうゆ カレー粉
			カレー	じゃがいも 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ かぼちゃ 塩 サラダ油 にんにく カレールウ チャツネ ウスターソース マドラスカレー
			コールスロースラダ	キャベツ きゅうり 塩 人参 コーン ★アーモンド ★コールスロートレッシング(卵)
6	火	○	麦ご飯	米 麦
			タコライス	豚ひき肉 豚レバー 牛ひき肉 人参 玉ねぎ 大豆 きくらげ チリミックス ナツメグ ニンニク デミグラスソース 三温糖 ウスターソース ケチャップ 塩 サラダ油 トマト レタス ★チーズ ホットソース
			コンソメスープ	ロースハム 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ チキンがらスープ チキンコンソメ 塩 こしょう
			蒸しパン	★ケーキミックス(乳) 蒸しかぼちゃ ★牛乳 レーズン
7	水	○	沖縄風やきそば	沖縄そば 豚もも肉 つきあげ 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ にら 塩 しょうゆ(濃) サラダ油 ほんだしかつお
			もずくの酢の物	★もずく(えび・かこ) きゅうり 花かつお しょうゆ(濃) みりん ミツカン酢 三温糖
			大学芋	さつまいも サラダ油 グラニュー糖 水あめ ごま(黒) でん粉
			みかん	温州みかん
8	木	○	仲良しパン	小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 ショートニング イースト 塩
			いちごシヤム	水あめ 砂糖 りんご いちご
			マカロニスープ	ベーコン マカロニ 玉ねぎ マッシュルーム セロリ じゃがいも 大豆 パセリ チキンがらスープ こしょう
			オープンオムレツ	玉ねぎ 人参 オリーブ油 パセリ ★鶏卵 ★マヨネーズ(卵) 塩 こしょう
			温野菜	ブロッコリー カリフラワー 人参 イタリアンドレッシング
			お祝いデザート(中学校)	★乳 ★鶏卵 砂糖 小麦粉 みかん果汁 りんご果汁 いちご ★オースタークリーム(乳・卵) 植物油 ブドウ糖 ゼラチン ★ヨーグルト 寒天 ベーキングパウダー
9	金	○	麦ご飯	米 麦
			白花豆スープ	白花豆ペースト ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン ★スキムミルク 塩 こしょう チキンフイヨン サラダ油 ローレル
			魚のチーズマヨ焼き	ほき 塩 こしょう 玉ねぎ 赤ピーマン コーン ピーマン ★マヨネーズ(卵) ★チーズ
			大根とハムのマリネ	大根 きゅうり ハム コーン 玉ねぎ パセリ マリネドレッシング 三温糖
12	月	○	五目チャーハン	米 麦 ハム 玉ねぎ 人参 コーン しめじ ピーマン 赤ピーマン サラダ油 中華だし こしょう 塩
			角切り野菜のスープ	キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ セロリ ベーコン チキンフイヨン コンソメ 塩 こしょう サラダ油
			パンパンシラダ	ささみ 大根 きゅうり 人参 にんにく しょうが しょうゆ(濃) 特濃酢 トウバンジャン 三温糖
			肉まん	小麦粉 砂糖 ラード 植物油 塩 豚肉 玉ねぎ でん粉 ごま しょうゆ
13	火	○	麦ご飯	米 麦
			アーサ汁	★生アーサ(えび・かこ) 絹ごし豆腐 えのきたけ しょうゆ(濃) 塩 花かつお
			魚のてんぷら	ほき 塩 小麦粉 ★鶏卵 サラダ油
			きゃべつ炒め	キャベツ ★ポーク(乳) もやし 人参 にら サラダ油 塩 こしょう ほんだし
14	水	○	ミートスパゲティ	スパゲティ 豚ひき肉 豚レバーミンチ きくらげ 人参 玉ねぎ ピーマン 大豆 マッシュルーム にんにく オリーブ油 デミグラスソース トマト ホール ケチャップ 三温糖 チキンコンソメ 塩 ウスターソース
			ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 塩 ミックスベジタブル ★マヨネーズ(卵) ピクルス 塩 こしょう
			死かのおかみり	タピオカパール フルーツカクテル みかん バナナ ★キウイフルーツ りんご パイン ココナッツパウダー グラニュー糖
15	木	○	黒糖パン	小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 ショートニング イースト 塩 粉天黒糖
			かぼちゃスープ	かぼちゃ 人参 玉ねぎ じゃがいも パセリ マッシュルーム チキンがらスープ チキンコンソメ 塩 こしょう ★牛乳
			ワカサギの香ばしだしかけ	わかさぎ でん粉 サラダ油 にんにく しょうが 白ごま 長ねぎ 赤ピーマン ★オースターソース(かき) ごま油 穀物酢 三温糖
			ブロッコリーソテー	ブロッコリー ミックスベジタブル サラダ油 塩 こしょう
			お祝いデザート(幼・小)	水あめ 植物油 でん粉 ★脱脂粉乳 ココアパウダー ★鶏卵 小麦粉 米粉 ゼラチン ベーキングパウダー
16	金	○	麦ご飯	米 麦
			もずく丼(具)	★もずく(えび・かこ) 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン サラダ油 しょうゆ(濃) みりん 料理酒 三温糖 しょうが 塩 でん粉 ポークフイヨン
			ゆし豆腐	ゆし豆腐 ねぎ 花かつお 薬みそ
			わりとわの和え物 ブルーソ	きゅうり パパイア 塩 カットわかめ シーチキンツナフレーク しらす しょうゆ(濃) 三温糖 特濃酢 ブルーソ(1個)
19	月	○	麦ご飯	米 麦
			すいとん汁	小麦粉 白玉粉 塩 豚肉 大根 小松菜 しいたけ 人参 しめじ 長ねぎ 花かつお うすくちしょうゆ
			さんまのごま揚げ	★さんま パン粉 小麦粉 ごま 水 その他
			きんぴらごぼう	線切りごぼう 人参 コンニャク 白ごま サラダ油 しょうゆ(濃) 三温糖 みりん 日本酒 ごま油
20	火	○	麦ご飯	米 麦
			麻婆豆腐	豆腐 豚ひき肉 豚レバー 玉ねぎ 人参 きくらげ あお豆 しょうが にんにく サラダ油 塩 ★麻婆豆腐の素(かき・なたで) ★オースターソース(かき) テンメンジャン コチジャン トウバンジャン みりん でん粉
			中華サラダ	春雨 大根 人参 もやし スイートコーン うすくちしょうゆ 穀物酢 三温糖 ごま油 いりごま(白)
			オレンジ	オレンジ

## 調味料等詳細

しょうゆ・うすくちしょうゆ(小麦・大豆) サラダ油(大豆) ごま油(大豆) 白みそ・赤みそ(大豆) 焼き竹輪(大豆) ウスターソース(大豆・りんご) ミツカン酢・特濃酢(小麦)  
 デミグラスソース(牛肉・小麦・豚肉・大豆) 麻婆豆腐の素(小麦・大豆・豚肉・牛肉・ゼラチン・りんご・ごま) 中華ベース(小麦・大豆・りんご) トウバンジャン(小麦・大豆・鶏肉)  
 テンメンジャン(大豆・小麦) 和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご) マリネドレッシング(大豆・りんご)  
 カレールウ(小麦粉・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉) マドラスカレー(小麦・大豆・りんご・牛肉・豚肉) チキンフイヨン(鶏肉) ポークフイヨン(鶏肉・豚肉)