

# 3月給食だより



欠食校がある時は  
学校名を表示

料理とはいげんの  
参考にしてください

給食時間に  
学習する内容

日(月) 奥小欠食  
ばいにくあえ

ばりばりコーヤー  
えのきのみそ汁

もずくどん

にーやーの日

国頭村立学校給食センター

TEL: 0980-41-2088  
FAX: 0980-41-5015

※ 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。  
※ 予定献立表(アレルギー表)も合わせてご覧ください。

## 1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなったのではないのでしょうか。日々の給食を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてくださいね。



## 料理・食品を組み合わせることで1食分の献立を考えてみよう

みなさんが普段食べている給食は、栄養のバランスや味のバランス、和食・洋食・郷土料理など料理の様式、そして、季節の行事や旬の食べ物を取り入れるなど給食を通して様々なことが学べるように作られています。  
食事をバランスとるためには主食・主菜・副菜・汁物・果物などがそろった献立が理想です。みなさんも「食事の基本」を参考に献立作りに挑戦してみてください。

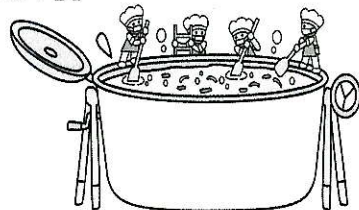


|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| 3(月)  | 4(火) 中3欠食  | 5(水) 中3欠食   | 6(木)  | 7(金) 中3欠食(卒)  |
| ひなあられ<br>すいか<br>牛乳<br>小さい梅香り揚げ<br>ちらし寿司<br>赤だし<br>【ひなまつり】   | わかめのみそドレサラダ<br>牛乳<br>ぎせい豆腐<br>アーサ入り炊き込みご飯<br>にら入りみそ汁<br>【おはし】                                  | パンパンジー<br>みかん<br>牛乳<br>野菜しゅうまい<br>しょうゆラーメン<br>【リクエスト給食】   | 黄桃<br>牛乳<br>タコライス<br>卵とトマトのスープ<br>【中3卒業祝い給食】              | 牛乳<br>ブロッコリーとナッツのサラダ<br>奥みどりトースト<br>鶏肉の和風クリーム煮<br>【クイズです】           |
| 10(月)   | 11(火)  | 12(水)   | 13(木)   | 14(金)   |
| すいか<br>牛乳<br>手作りふりかけ<br>麦ごはん<br>大根の中華煮<br>【すいか】   | パイパイリチー<br>牛乳<br>焼きサバのみぞれがけ<br>ひじきジュシー<br>糸かまぼこのすまし汁<br>【バランスの良い食事】                            | ゆでたまご<br>牛乳<br>野菜チップス<br>カレーうどん<br>ばーらー漬<br>【昆布】  | みかん<br>牛乳<br>春雨サラダ<br>レバーのソースがらめ<br>麦ごはん<br>麻婆豆腐<br>【みかん】 | 牛乳<br>キャベツソテー<br>ハンバーグ<br>スライスチーズ<br>パーカーハウスパン<br>レーズン豆スープ<br>【手洗い】 |
| 17(月) 奥小・辺小・奥間小<br>6年生欠食<br>うまかってん<br>牛乳<br>いり鶏<br>魚のねぎソース<br>ゆかりごはん<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁<br>【給食を振り返ろう】 | 18(火) 奥小・辺小・奥間小<br>6年生欠食<br>お祝いデザート<br>牛乳<br>コールスローサラダ<br>オムレツ<br>麦ごはん<br>ポークストロガノフ<br>【ありがとう】 | <h2>食育標語の結果発表!</h2> <p>令和6年度のテーマ「楽しく食べよう」</p> <p>☆最優秀賞<br/>小学生の部: 奥間小1年 ねま ようだい さん<br/>「えがおでつながるたのしいよくたく、こころにのこるおいしいじかん」<br/>中学生の部: 国頭中1年 運天 湊里 さん<br/>「楽しく食べよう みんなと一緒に『いただきます』」</p> <p>☆入選<br/>奥小4年 大岩 珠音 さん<br/>「楽しいね! みんなで食べたらおいしいよ」<br/>奥間小4年 伊地 彩乃 さん<br/>「カレーライス みんながペロリ 楽しいな」<br/>安田小5年 久保 摩尚 さん<br/>「みんなで食べればたくさんおいしい 食卓に笑顔の花が咲け!」<br/>国頭中2年 小川 倫都 さん<br/>「食卓を 笑顔で囲って いただきます」<br/>国頭中3年 枝川 倉桜 さん<br/>「恒例の おかわりじゃんけん 今日もヤミー」</p> |   |   |

## 卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

## ご卒業おめでとうございます!



| 日         | こんだて | (あか)<br>おもに体をつくる<br>もとなる食品 | (きいろ)<br>おもにエネルギーの<br>もとなる食品 | (みどり)<br>おもに体の調子を<br>整えるもとなる食品   | 調味料   |  |
|-----------|------|----------------------------|------------------------------|----------------------------------|---|--|
| 3<br>(月)  | 牛乳   | ちらし寿司                      | あさり,ハム,錦糸卵(卵)                | 米,麦,三温糖,ゴマ                       | しいたけ,にんじん,きゅうり                                  | だし昆布,特濃酢,しょうゆ,みりん  |
|           |      | 赤だし                        | 油揚げ,豚肉,島豆腐,わかめ,みそ            |                                  | だいこん,えのきたけ,葉ねぎ                                  | 赤だし(大豆・鶏肉),かつお節  |
|           |      | 小いわしの梅香り揚げ                 | 小いわし梅の香揚げ(小麦)                | 油                                |   |  |
|           |      | ひなあられ                      |                              | ひなあられ(28品目無)                     |   |  |
|           |      | すいか                        |                              |                                  | すいか   |  |
| 4<br>(火)  | 牛乳   | アーサ入り炊き込みご飯                | 鶏肉,アーサ,油揚げ                   | 米,麦,こめサラダ油,ゴマ                    | にんじん,しいたけ,こんにゃく,葉ねぎ                             | かつお節,みりん,しょうゆ,チキンブイヨン  |
|           |      | にら入りみそ汁                    | 油揚げ,みそ                       |                                  | にんじん,にら,キャベツ,こまつな,こんにゃく                         | かつお節   |
|           |      | ぎせい豆腐                      | 島豆腐,卵,鶏肉                     | 三温糖,ゴマ                           | にんじん,たけのこ,しょうが                                  | しょうゆ   |
|           |      | わかめのみそだしサラダ                | わかめ,ハム,みそ                    | ごま,三温糖,ごま油                       | きゅうり,切干大根,にんじん                                  | ミツカン酢  |
| 5<br>(水)  | 牛乳   | 醤油ラーメン                     | 豚肉,なると,わかめ                   | 中華めん,ごま油                         | にんにく,しょうが,しいたけ,きくらげ,長ねぎ,コーン,もやし                 | しょうゆ,かつお節,だし昆布,冷凍チキンブイヨン   |
|           |      | 5種の野菜入り肉焼売                 | しゅうまい(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)           |                                  |   |  |
|           |      | パンパンジー                     | とりにく                         | 三温糖,ごま                           | キャベツ,こまつな,きゅうり,赤ピーマン,しょうが,にんにく                  | しょうゆ,特濃酢   |
|           |      | みかん                        |                              |                                  | みかん(ニューサマー)                                     |  |
| 6<br>(木)  | 牛乳   | 麦ごはん                       |                              | 米,麦                              |   |  |
|           |      | タコライス(具)                   | 牛肉,豚肉,大豆,ミックスピーンズ,チーズ        | こめサラダ油,三温糖                       | にんじん,たまねぎ,にんにく,レタ,トマト                           | 赤ワイン,ケチャップ,ウスターソース,トマトソース(大豆),ピザソース(大豆),しょうゆ,パプリカ粉,チリパウダー,クミン,カレー粉,チリソース   |
|           |      | ふわふわ卵のトマトスープ               | 卵                            | パン粉                              | たまねぎ,だいこん,トマト,パセリ                               | 冷凍ガラチキン(鶏肉・卵),しょうゆ,こしょう  |
|           |      | 果物(もも缶)                    |                              |                                  | もも  |  |
|           |      | 中3のみ卒業祝いケーキ                | 卵                            | さとう,生クリーム,チョコレート                 | いちご,オレンジ,ぶどう                                    |  |
| 7<br>(金)  | 牛乳   | 奥みどりトースト                   | 牛乳,スキムミルク                    | 食パン,さとう,バター                      | 奥みどり  | 抹茶   |
|           |      | 鶏肉の和風クリーム煮                 | 鶏肉,白いんげん豆,豆乳,生クリーム,みそ        | じゃがいも,米粉,こめサラダ油                  | はくさい,こまつな,たまねぎ,にんじん                             | かつお節,冷凍チキンブイヨン,こしょう  |
|           |      | ブロッコリーとナッツのサラダ             | シーチキン                        | アーモンド,フレンチドレッシング,三温糖             | ブロッコリー,カリフラワー,赤ピーマン,コーン                         | 酢  |
| 10<br>(月) | 牛乳   | 麦ごはん                       |                              | 米,麦                              |   |  |
|           |      | だいこんの中華煮                   | 豚肉,島豆腐                       | 三温糖,ごま油,こめサラダ油,でん粉               | だいこん,青パパイヤ,にんじん,たまねぎ,しいたけ,パクチョイ,こんにゃく,しょうが,にんにく | しょうゆ,オイスターソース,七味唐辛子,ポークブイヨン  |
|           |      | 手づくりふりかけ                   | チリメン,糸けずり,青のり粉               | ゴマ,三温糖                           |   | しょうゆ,みりん   |
|           |      | すいか                        |                              |                                  | すいか   |  |
| 11<br>(火) | 牛乳   | ひじきジュシー                    | 豚肉,白かまぼこ,大豆,ひじき              | 米,麦,こめサラダ油                       | しいたけ,にんじん                                       | かつお節,しょうゆ,みりん,ポークブイヨン  |
|           |      | 焼きそばのみぞれがけ                 | そば                           | 黒糖                               | だいこん,しょうが                                       | しょうゆ,みりん   |
|           |      | パパイヤイリチー                   | 豚肉,ツナ                        | こめサラダ油                           | 青パパイヤ,にんじん,からしな,にんにく                            | こしょう,しょうゆ  |
|           |      | 糸かまぼこのすまし汁                 | 島豆腐,かまぼこ                     |                                  | だいこん,にんじん,こまつな,しいたけ                             | しょうゆ,みりん,かつお節,だし昆布   |
| 12<br>(水) | 牛乳   | カレーうどん                     | 鶏肉,油揚げ                       | うどん,三温糖,こめサラダ油                   | たまねぎ,小松菜,きくらげ,しいたけ,長ねぎ,にんじん                     | カレールー(小麦・牛肉・鶏肉・大豆),カレー粉,しょうゆ,ウスターソース,みりん,チキンブイヨン,だし昆布,かつお節                 |
|           |      | ばあーら漬                      | シーチキン                        | 三温糖,ごま油                          | ごぼう,にんじん,たくあん                                   | しょうゆ,ゆかり   |
|           |      | ゆで卵                        | 卵                            |                                  |   |  |
|           |      | 野菜チップス                     |                              | さつまいも,でん粉,油                      | ゴーヤー,ごぼう,かぼちゃ,れんこん                              |  |
| 13<br>(木) | 牛乳   | 麦ごはん                       |                              | 米,麦                              |   |  |
|           |      | 麻婆豆腐                       | 島豆腐,豚レバー,大豆,牛肉,豚肉,赤みそ        | ごま油,でん粉                          | きくらげ,しいたけ,たけのこ,だいこん,たまねぎ,にんじん,長ねぎ,しょうが,にんにく     | 豆板醤,麻婆豆腐素(小麦・大豆・牛肉・豚肉・ゼラチン・ごま),オイスターソース,ポークブイヨン                            |
|           |      | レバーのソースがらめ                 | 豚レバー                         | 小麦粉,でん粉,油,三温糖                    | にんにく,しょうが,たまねぎ                                  | ケチャップ,とんかつソース(りんご)   |
|           |      | 春雨サラダ                      | ハム                           | はるさめ,三温糖,ごま油,ゴマ                  | きゅうり,にんじん,きくらげ                                  | しょうゆ,特濃酢   |
|           |      | みかん                        |                              |                                  | みかん(ニューサマー)                                     |  |
| 14<br>(金) | 牛乳   | パッカーハウスパン                  |                              | パッカーハウスパン                        |   |  |
|           |      | レンズ豆スープ                    | 白いんげん豆,鶏肉,レンズ豆,牛乳,生クリーム      | じゃがいも,小麦粉,バター                    | たまねぎ,にんじん,パセリ                                   | こしょう,冷凍ガラチキン(鶏肉・卵)   |
|           |      | ハンバーグ                      | ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)              |                                  |   |  |
|           |      | スライスチーズ                    | スライスチーズ                      |                                  |   |  |
|           |      | キャベツソテー                    | ベーコン                         | こめサラダ油                           | キャベツ,こまつな,コーン,にんじん,にんにく                         | しょうゆ,こしょう  |
|           |      | 6年生お祝いデザート                 |                              | クレープ(大豆)                         |   |  |
| 17<br>(月) | 牛乳   | ゆかりごはん                     |                              | 米,麦                              |   | ゆかり  |
|           |      | じゃがいもと玉ねぎのみそ汁              | もずく,みそ                       | じゃがいも                            | たまねぎ,豆苗   | かつお節   |
|           |      | いり鶏                        | 鶏肉,ちくわ                       | ごま油,三温糖                          | にんじん,ごぼう,だいこん,こんにゃく,しょうが,納豆,たけのこ                | みりん,しょうゆ   |
|           |      | 魚のねぎソース                    | しいら                          | ゴマ,三温糖,ごま油,でん粉                   | にんにく,しょうが,長ねぎ                                   | しょうゆ,特濃酢   |
|           |      | うまかってん                     |                              | うまかってん(大豆・ヒマワリの種・いわし・ごま・小麦・あおさ粉) |   |  |
|           |      |                            |                              |                                  |   |  |
| 18<br>(火) | 牛乳   | 麦ごはん                       |                              | 米,麦                              |   |  |
|           |      | ポークストロガノフ                  | いのぶた,スキムミルク                  | こめサラダ油,小麦粉,バター                   | にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,セロリ,パセリ,にんにく,トマト,グリーンピース      | 赤ワイン,ウスターソース,ケチャップ,ハイシルー(小麦・大豆・牛肉),デミグラスソース(小麦・鶏肉),冷凍ガラチキン(鶏肉・卵),冷凍チキンブイヨン |
|           |      | オムレツ                       | 卵,ベーコン,チーズ                   | こめサラダ油                           | トマト,たまねぎ  | こしょう   |
|           |      | コールスローサラダ                  | とりささみ                        | コールスロードレッシング,三温糖                 | キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,シークワサー                       | こしょう   |
|           |      | お祝いデザート                    |                              | クレープ(大豆)                         |   |  |