

# 3月の予定献立表

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

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。  
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう  
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください。

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650 kcal	21.1~32.5g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

3(月) 裏にんじんの日 糸満さんかまぼこ ごはん おきなわふうにつけ	4(火) タコライス スライスチーズ おしキャベツ ★タコライス ごはん もずくスープ	5(水) ラーメンのみみつ 野菜のオイスターいため ★らーめん ★とんこつみそラーメン(しる)	6(木) かぼちゃ ★シークワーサータルト ラタトゥイユ ごはん マーボーナス	7(金) 中学3年生特別メニュー はるまき
10(月) ピラフ ★パインクレープ ポークケチャップ カラフルピラフ	11(火) じゃがいも アーモンド ★コロケ ★きのこベーコンのクリームスパゲティ	12(水) 食器の並べ方 ごまドレッシング きゅうりとコーンのサラダ ごはん おでん	13(木) パンができるまで 野菜のガーリックソテー ごはん とんじる	14(金) 風邪予防 ★ひじきいため
17(月) さばのみみつ さばいりそぼろめし ごはん かきたまじる	18(火) 小学6年生特別メニュー ヨーグルト メンチカツ ★スパゲティナポリタン	19(水) 手作りチキアギ 中学校のみ てづくりチキアギ クワアージュシー ★ソーキじる	★はリクエストメニューです。 今月の糸満産やさい <ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>キャベツ</li> <li>大根葉</li> <li>きゅうり</li> <li>ピーマン</li> <li>ほうれん草</li> <li>ミニトマト</li> <li>小松菜</li> </ul> 糸満市立学校給食センターHPでレシピも掲載中！	

## 1年間、ありがとうございました

今年1年はどのように過ごされましたか？目標を立てて達成したり、新しい環境やお友達と楽しく過ごしたりなどそれぞれの1年を過ごしたと思います。毎日の給食も皆さんが元気に学校生活を送れるよう試行錯誤を繰り返し提供してきました。この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願ひ致します。

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学3年生は給食ともお別れですね。これからも食べることを大切に、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。中学3年生、小学6年生の卒業生には、最後の給食の日に特別給食を提供します。お楽しみに♪

★3/7(金) 中3特別給食★ お祝いケーキ エビフライ はるまき アスパラソテー 五目チャーハン マーボーナス	★3/18(火) 小6特別給食★ お祝いケーキ エビフライ メンチカツ テーブルロール キャロットロール スパゲティナポリタン
---	---

## 新学期のお知らせだよ～！

令和7年度4月の給食開始日程  
 ・小学校新2年生～6年生 **4月9日(水)**  
 ・中学校新2年生～3年生 **4月10日(木)**

・新入生(小学校新1年生・中学校新1年生)  
 ※小学校新1年生は4/10(木)～4/11(金)の間、補食給食です。  
 ご協力よろしくお願ひします。

## 給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。  
 □の中に「よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×」を書き入れましょう。

給食時間を振り返って	給食当番の仕事をきちんとできた	前を向いて静かに食べた
自分に必要な量を考えて食べる事ができた	感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べる事ができた	時間内に食べ終わることができた
食生活を振り返って	朝ごはんを毎日食べた	おやつは時間と量を決めて食べた
よくかんで食べる事ができた	脂分や塩分のとり過ぎに気がついた	行事食や郷土料理に興味を持つことができた

〇…10点、△…5点、×…0点として、採点してみよう！

何点でしたか？ できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

/ 100点

# 令和7年3月 アレルギー献立表

電話098-994-5800

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。  
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。家庭、学級においても毎日確認してください。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	栄養価		
							小	中	
3	月	牛乳 ごはんのなし 沖繩風煮つけの豚・豆 糸満さんかまぼこの豆	豚肉,厚揚げ,こんぶ 糸満さんかまぼこ(豆)	こめ 三温糖,大豆油		大根,人参,こんにゃく,しいたけ,大根葉	かつおだし	E 577 Kcal P 23.1 g F 20 g	E 717 Kcal P 27.1 g F 22.3 g
4	火	牛乳 ごはんのなし もずくスープの豆・豚・鶏・ご タコライス の豚・鶏・豆・牛・せ スライスチーズの乳	とうふ※もずく,魚そうめん 豚肉,鶏肉 スライスチーズ(乳)	こめ ごま,ごま油 三温糖,大豆油		人参,長ネギ トマト,玉ねぎ,人参,ピーマン,にんにく,キャベツ,きゅうり	かつおだし,がらスープ(鶏・豚) ケチャップ,チリソース(豆)コンソメ(牛・豆)サルサボモドロー(牛・豚・せ)	E 596 Kcal P 27.1 g F 22.1 g	E 737 Kcal P 32.3 g F 24.1 g
5	水	牛乳 ラーメン(個食)の麦 豚骨みそラーメン(汁) の豚・豆・卵・ご・鶏 野菜のオイスター炒め鶏・豆	豚肉,なると(豆)うずらの卵,みそ 鶏肉	ラーメン(麦) ごま油 三温糖,じゃがいも,でん粉,大豆油		長ネギ,人参,たけのこ,きくらげ,しょうが,にんにく 玉ねぎ,人参,キャベツ,小松菜,れんこん,しょうが,にんにく	がらスープ(鶏・豚),豚だし(豚) オイスター(カキエキス・豆)	E 557 Kcal P 28.3 g F 19 g	E 669 Kcal P 33.3 g F 21.6 g
6	木	牛乳 コッペパン(その他学校・学年) の麦・乳・豆 揚げパン(中学3年生のみ) の麦・乳・豆・アモ パンキンスープの鶏・乳・豆・麦・豚 ラウトウユウの鶏・豆 シークワサータルトの豆	きな粉,脱脂粉乳 鶏肉,白花生,白いんげん豆,脱脂粉乳 鶏肉,大豆	コッペパン(麦・乳・豆) コッペパン(麦・乳・豆)大豆油,アーモンド,三温糖,黒糖 マーガリン(乳・豆),小麦粉,大豆油 大豆油 シークワサータルト(豆)		かぼちゃ,玉ねぎ,にんにく,パセリ 玉ねぎ,なす,人参,黄ピーマン,マト,にんにく	がらスープ(鶏・豚) ケチャップ,野菜ブイヨン	E 675 Kcal P 27.7 g F 23.9 g	E 810 Kcal P 33.4 g F 26.9 g
7	金	牛乳 ごはんのなし マーボーナス の豚・豆・ご・鶏・麦 春巻の豆・麦・鶏	豚肉,大豆,豆腐,みそ 春巻(麦・豆・鶏・ご)	こめ 大豆油,ごま油,三温糖,じゃがいも,でん粉 大豆油		なす,人参,玉ねぎ,しいたけ,大根葉,きくらげ,にんにく,しょうが なす,人参,玉ねぎ,しいたけ,大根葉,きくらげ,にんにく,しょうが,トマト	オイスター(カキエキス・豆), テンメンジャン(麦・豆・ご), がらスープ(鶏・豚),ケチャップ	E 727 Kcal P 24.9 g F 31.1 g	E 872 Kcal P 29.6 g F 33.6 g
中3特別メニュー		牛乳 五目チャーハン の麦・乳・ご・豆・鶏・豚・せ マーボーナス の豚・豆・ご・鶏・麦 春巻の豆・麦・鶏 アスパラソテーの豚・豆 エビフライのエ・麦・豆 お祝いケーキの豆	豚肉,大豆,豆腐,みそ	こめ 大豆油,ごま油,三温糖,じゃがいも,でん粉 大豆油		チャーハンの素(麦・乳・ご・豆・鶏・豚・せ) オイスター(カキエキス・豆), テンメンジャン(麦・豆・ご), がらスープ(鶏・豚),ケチャップ		E 1129 Kcal P 37.8 g F 49.3 g	
10	月	牛乳 カラフルピラフの鶏・乳・豆・豚 ポーケケチャップ の豚・豆・り バインクレーブの豆	鶏肉 豚肉 バインクレーブ(豆)	こめ,無任ベン麦,マーガリン(乳・豆),大豆油 大豆油,三温糖 バインクレーブ(豆)		玉ねぎ,にんにく,黄ピーマン,グリーンピース,マッシュルーム,にんにく 玉ねぎ,にんにく,小松菜,しめじ,パセリ,しょうが	がらスープ(鶏・豚) りんごピューレ(り),ケチャップ,中濃ソース(り)	E 694 Kcal P 23.7 g F 29.9 g	E 785 Kcal P 27.1 g F 33.3 g
11	火	牛乳 きのこベーコンのクリームスパ グティエの麦・豚・豆・乳・牛 コロケの麦・豆・乳 アーモンドのアモ	ベーコン(豚),牛乳,チーズ コロケ(麦・豆・乳)大豆油 アーモンド	スパゲティ,大豆油,グラニュー糖 コロケ(麦・豆・乳)大豆油 アーモンド		人参,玉ねぎ,キャベツ,ほうれん草,しめじ,エリンギ, にんにく,コーン,パセリ	コンソメ(牛・豆)	E 669 Kcal P 22 g F 31.9 g	E 733 Kcal P 24.4 g F 33.8 g
12	水	牛乳 ごはんのなし おでんの鶏・豆・卵・ご きゅうりとコーンのサラダのなし ごまドレッシングの麦・ご・豆	鶏肉,厚揚げ,かまぼこ(豆)こんぶ,うずらの卵,がんも(豆・ご) ひじき	こめ 三温糖 ごまドレッシング(麦・ご・豆)		大根,こんにゃく,人参 きゅうり,コーン	かつおだし ごまドレッシング(麦・ご・豆)	E 543 Kcal P 27.5 g F 16.2 g	E 686 Kcal P 33.1 g F 18 g
13	木	牛乳 コッペパン(その他学校・学年) の麦・乳・豆 揚げパン(小学6年生のみ) の麦・乳・豆・アモ ジュリエンスープ の豚・鶏・牛・豆 野菜のガーリックソテーの鶏・牛・豆	きな粉,脱脂粉乳 ベーコン(豚) 鶏肉	コッペパン(麦・乳・豆) コッペパン(麦・乳・豆)大豆油,アーモンド,三温糖,黒糖 じゃがいも,大豆油		人参,キャベツ,大根,玉ねぎ,セロリ,パセリ ブロッコリー,玉ねぎ,人参,黄ピーマン,にんにく	コンソメ(牛・豆),がらスープ(豚・鶏),豚だし(豚) コンソメ(牛・豆)	E 483 Kcal P 21.6 g F 18.6 g	E 601 Kcal P 25.9 g F 21.4 g
14	金	牛乳 ごはんのなし 豚汁の豚・豆 ひじき炒め	豚肉,とうふ,みそ ツナ(豆),ひじき,油揚げ,大豆	こめ じゃがいも 大豆油,三温糖		大根,人参,長ネギ,しめじ 人参,こんにゃく	かつおだし かつおだし	E 573 Kcal P 23.5 g F 21.4 g	E 724 Kcal P 28.3 g F 24.3 g
17	月	牛乳 かきたま汁 の卵・鶏・豚・牛・豆 さば入りそぼろ飯 の鶏・豚・さ・豆・ご	卵,わかめ 鶏肉,豚肉,さば,大豆	こめ じゃがいも,でん粉 三温糖,ごま油,大豆油		人参,小松菜,長ねぎ ごぼう,あお豆,玉ねぎ,人参,コーン,しょうが,にんにく	かつおだし,がらスープ(鶏・豚),コンソメ(牛・豆)	E 615 Kcal P 30.2 g F 20.7 g	E 770 Kcal P 36.5 g F 23.3 g
18	火	牛乳 スパゲティナポリタン の麦・豆・豚・乳 メンチカツの麦・乳・牛・豆・鶏・豚 ヨーグルトの乳	ウインナー(豚),豚肉 メンチカツ(麦・乳・牛・豆・鶏・豚) ヨーグルト(乳)	スパゲティ,大豆油,マーガリン(乳・豆) 大豆油		人参,玉ねぎ,マッシュルーム,エリンギ,ピーマン,マト,にんにく	ケチャップ	E 599 Kcal P 24 g F 23.9 g	E 697 Kcal P 28.1 g F 27.9 g
小6特別メニュー		牛乳 キャロットロールの麦・乳・豆・豚 テーブルロールの麦・乳・豆・豚 スパゲティナポリタン の麦・豆・豚・乳 メンチカツの麦・乳・牛・豆・鶏・豚 エビフライのエ・麦・豆 お祝いケーキの豆	ウインナー(豚),豚肉 メンチカツ(麦・乳・牛・豆・鶏・豚) エビフライ(エ・麦・豆)	キャロットロール(麦・乳・豆・豚) テーブルロール(麦・乳・豆・豚) スパゲティ,大豆油,マーガリン(乳・豆) 大豆油 大豆油 お祝いケーキ(豆)		人参,玉ねぎ,マッシュルーム,エリンギ,ピーマン,マト,にんにく ミニトマト,パセリ	ケチャップ	E 906 Kcal P 31 g F 34.9 g	
19	水	牛乳 クワアジュシーの豚・豆・鶏 ソーキ汁の豚 手作りチキアギの豆・卵	豚肉,油揚げ ソーキ骨,こんぶ すり身(豆),卵	こめ,無任ベン麦,大豆油 じゃがいも,でん粉,大豆油		あお豆,しいたけ,人参,こねぎ 大根,人参,小松菜,しょうが にんにく,きくらげ,グリーンピース,大根葉	かつおだし,がらスープ(鶏・豚) かつおだし	E 910 Kcal P 43.8 g F 41.2 g	

義務表示 : 卵…卵、乳…乳及び乳製品、麦…小麦、ピ…落花生、そ…そば、エ…えび、カ…かに  
 推奨義務 : あ…あわび、イ…いか、い…いくら、オ…オレンジ、キ、キウイフルーツ、牛…牛肉、く…くるみ  
 サ…さけ、さ…さば、豆…大豆、鶏…鶏肉、カ…カシューナッツ、バ…バナナ、豚…豚肉、ま…まつたけ  
 も…もも、や…やまいも、り…りんご、ゼ…ゼラチン、ご…ごま、アモ…アーモンド  
 他 : ア…あさり、マ…マンゴー

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。  
 ※醤油と酢と酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。  
 ※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・カニが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はカニが共生しています。  
 (アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)  
 ※魚そうめんを使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。  
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。  
**※加工品に関しては、表示義務(7品目)と推奨義務(21品目)のみ表示しております。**  
**詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください**