



3月 給食だより



給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるよう皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしようか？」
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことです。もともと人形を身代わりにして邪気をはらう「流しひな」が起源とされます。行事として、ちらし寿し、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらし寿し

ひしもちの意味



ひしもち

ひなあられの意味



ひなあられ

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを碎いて作られていました。

給食時間を振り返ろう

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

「食育」チェックシート



給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった



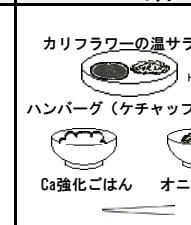
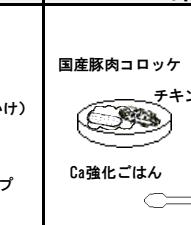
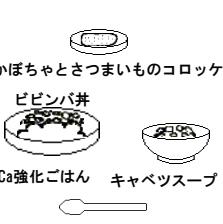
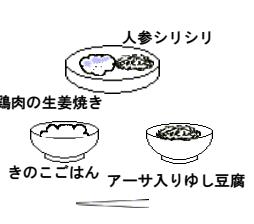
ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

令和6年3月 予定献立表

南天 Okinawa株式会社

食品群	体内でのはたらき
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	体の調子を整える

月	火	水	木	金
こんだて	アスパラ菜  <p>"とう立ち"した茎と葉、花蕾を食べるアブラナ科の野菜。 風味や食感がアスパラガスに似ていることが名前の由来です。</p> <p>中型野菜の「ウササイタ（紅菜苔）」と「サイシン（菜心）」から育成された新しい品種で、「オータムボーム」や「愛味菜」といった名称でも売られています。苦味やクセがないので、歯ごたえが残る程度にさッとかじて、おひたしやあえ物にするとほか、煮物、炒め物、バスクの具材など、いろいろな料理に活用できます。全国的に栽培されていますが、特に新潟県の上越地域で栽培が盛んで、「上越野菜」振興協議会では「上越野菜」として認定し、地場野菜のブランド化と消費拡大を図っています。</p> <p>※オータムボームは「サカタのタネ」、愛味菜は「トーホーク」という種苗会社が開発し、販売している品種名です。</p>	サウジアラビア  <p>正式名称：サウジアラビア王国 面積：約215万km²（日本の約5.7倍） 人口：約3534万人（2021年、世界銀行） 首都：リヤド</p> <p>アラビア半島の大部分を占める国で、中東地域で最大級の面積を誇る国。紅海とペルシア湾に面し、国土の大半が砂漠です。世界最大級の石油大国であり、日本にとって重要な原油供給国の一つです。厳格なイスラム国家として知られ、イスラム教の聖地「メッカ」があるのもサウジアラビアです。食事は、イスラムの法則に則った「ハラル」に基づき、豚肉とアルコールが禁じられるほか、さまざまな決まりがあります。また、「ラマダン」という断食月には、太陽が昇ってから沈むまで飲食を控えます。料理はスパイスをきかせた味つけのものが多く、ご飯や「ホブズ」と呼ぶパンと一緒に食べるのが定番です。ナツメヤシの果実「デーツ」は、そのまま食べたり、料理や菓子の材料に使ったりと、生活中欠かせない食べ物です。</p>		
あか	アスパラガスとは異なる種類の野菜です。 			1日
き				
みどり				
こんだて	4日 	5日 	6日 	7日 
あか	かつお節, ナフレーク, ちくわ磯辺天ぶら, 豚肉, 白かまぼこ	かつお節, わかめ, 豆腐, 豚肉	無塩漬ベーコン,とりさみチャンク,国産鶏豚使用のハンバーグ	かつお節, 鶏肉, 豚肉, 豆腐, きんぴら肉団子
き	調合油, 精白米, カルシウム米, こんにゃく, 押し麦	調合油, アセロラミルク, 精白米, カルシウム米, 湯麺, 白花豆コロッケ	精白米, カルシウム米, スイートコーン	里芋, 調合油, 精白米, カルシウム米
みどり	だいこん, しいたけ, にら, にんじん, ねぎ, ババイヤ	キャベツ, たけのこ, たまねぎ, にら, にんじん, ねぎ, もやし	カリフラワー, きゅうり, たまねぎ, にんじん, パクチョイ	ごぼう, しいたけ, にんじん, ねぎ, だいこん
こんだて	11日 	12日 	13日 	14日 
あか	無塩漬ベーコン, 牛肉	かつお節, ナフレーク, ゆし豆腐, 鶏卵, 豚肉の生姜焼き, アーサ	無塩漬ベーコン, まぐろのやわらかカツ, 豚肉	かつお節, グルクン, ちくわ, とりさみチャンク, ポークランチョンミート, 豆腐
き	調合油, 精白米, カルシウム米, ごま油, 白ごま	調合油, カルシウム米, 精白米, きのこ狩り	調合油, スパゲティー	調合油, 精白米, カルシウム米, 押し麦
みどり	キャベツ, しいたけ, しめじ, たまねぎ, にんじん, もやし, 小松菜, かぼちゃとさつまいものコロッケ	たまねぎ, にら, にんじん	キャベツ, たまねぎ, トマト, にんじん, ほうれん草, ほうれん草パプリカ	とうがん, にんじん, 三色ピーマン, ほうれん草, 小松菜
こんだて	18日 	19日 	春分の日 	21日 
あか	厚揚げ, 豚肉, 鶏卵, 一口モモカツ	ナフレーク, ミックスビーンズ, 豚肉, ヨーグルト		22日 
き	調合油, 精白米, カルシウム米, クリームコーン, ごま油, スイートコーン	調合油, 精白米, カルシウム米		
みどり	たまねぎ, にんじん, はくさい, ほうれん草, 小松菜	きゅうり, グリーンピース, しめじ, たまねぎ, にんじん, プロッコリー		

※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。

令和6年3月

献立表(アレルギー)

1.予定献立表(アレルギー詳細)は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務 8品目	表示の推奨 20品目
卵 乳 小麦 ソバ 落花生 エビ カニ クルミ	アワビ イカ イクラ オレンジ キウイ 牛肉 サケ サバ 大豆 鶏肉 バナナ モモ 山芋 リンゴ ゼラチン カシューなツツ ゴマ アーモンド 豚肉 マツタケ

※海藻類(モズク・アーサー・シラス)は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。

※アサリには、カニが共生しています。

※揚げ油に使用する油は、3回程度 同一の油を使用しています。(※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。)

※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品の

アレルギー物質が微量に混入してしまうことがあります。

これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawaまでお問合せ下さい。

日付	こ ん だ て	食材名	調味料
4(月)	麦ごはん	精白米、押し麦、カルシウム米	
	ちくわの磯辺天ぶら	ちくわ磯辺天ぶら(小麦、大豆)、調合油	
	パパイヤ炒め	パパイヤ、にんじん、ツナフレーク、にら、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース
	シカムドウチ	こんにゃく、豚肉、だいこん、白かまぼこ、しいたけ、ねぎ、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース
5(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	白花豆コロッケ	白花豆コロッケ(乳、小麦、大豆)、調合油	
	麩チャンプルー	キヤベツ、たまねぎ、豚肉、にんじん、湿麩(小麦、大豆)、もやし、にら、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、こしょう、シママース
	若竹汁	たけのこ、にんじん、絹ごし豆腐(大豆)、わかめ、ねぎ、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース
	デザート(アセロラミルク)	アセロラミルク(りんご、大豆)	
6(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ハンバーグ(ケチャップソースかけ)	国産鶏豚使用のハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	ケチャップ、三温糖
	カリフラワーの温サラダ	カリフラワー、きゅうり、にんじん、スイートコーン、とりささみチャンク(鶏肉)	シママース、香りごまドレッシング(小麦、ごま、大豆)
	オニオンスープ	たまねぎ、パクチヨイ、無塩漬ベーコン(豚肉)	料理酒、シママース、こしょう、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、三温糖
7(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	チキンカレー	鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、調合油	おろしにんにく、カレーフレーク(小麦、牛肉、鶏肉、大豆)、乳なしマーガリン(大豆)、小麦粉(小麦)、カレー粉、しょうゆ(小麦、大豆)、ウスターーソース(大豆、りんご)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、三温糖
	国産豚肉コロッケ	国産豚肉コロッケ(小麦、大豆、豚肉)、調合油	
	フルーツ杏仁	豆乳ゼリー・杏仁風味(大豆)、黄桃(もも)、パイン、みかん	ポッカレモン
8(金)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	いり豆腐	木綿豆腐(大豆)、鶏肉、にんじん、絹さや、しいたけ、調合油、鶏卵、かつお節	三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、穀物酢(小麦)
	きんぴら肉団子	きんぴら肉団子(大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま)	
	けんちん汁	豚肉、だいこん、里芋、にんじん、ごぼう、かつお節	おろししょうが、シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
11(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ビビンバ丼	牛肉、しいたけ、調合油、小松菜、もやし、にんじん、白ごま、ごま油(ごま)	赤ワイン、おろしにんにく、おろししょうが、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、トウバンジャン、シママース
	かぼちゃとさつまいものコロッケ	かぼちゃとさつまいものコロッケ(小麦、豚肉、大豆)、調合油	
	キャベツスープ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、無塩漬ベーコン(豚肉)	シママース、しょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
12(火)	きのこごはん	精白米、カルシウム米、きのこ狩り(小麦、大豆)	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、三温糖
	鶏肉の生姜焼き	鶏肉の生姜焼き(大豆、小麦)	
	人参シリシリ	にんじん、鶏卵、たまねぎ、ツナフレーク、にら、調合油	シママース、しょうゆ(小麦、大豆)
	アーサ入りゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)、アーサ、かつお節	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)
14(木)	クリームスパゲティー	茹スパゲティー(小麦)、無塩漬ベーコン(豚肉)、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、黄バブリカ、調合油	ホワイトルウ(小麦、豚肉)、シママース、おろしにんにく、こしょう、チキンガラスープ(鶏肉)
	まぐろのやわらかカツ	まぐろのやわらかカツ(小麦、大豆)、調合油	
	イタリアンスープ	鶏肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、調合油	ケチャップ、シママース、こしょう、チキンガラスープ(鶏肉)、パセリ
15(金)	麦ごはん	精白米、押し麦、カルシウム米	
	グルクンのシークヮーサーソースがけ	グルクン、調合油、シークヮーサー 果汁、三色ピーマン	シママース、こしょう、小麦粉(小麦)、三温糖、本みりん、しょうゆ(小麦、大豆)、穀物酢(小麦)、かたくり粉
	小松菜のごま和え	小松菜、にんじん、ちくわ、とりささみチャンク(鶏肉)	ゆずかつおドレッシング(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご)
	沖縄風みそ汁	とうがん、にんじん、ほうれん草、沖縄豆腐(大豆)、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、かつお節	白みそ(大豆)
18(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	一口モモカツ	一口モモカツ(小麦、大豆、豚肉)、調合油	
	厚揚げの中華煮	厚揚げ(大豆)、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、小松菜、ごま油(ごま)、調合油	おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、オイスターーソース(大豆、魚介類)、シママース、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、かたくり粉
	もろこしスープ	スイートコーン、クリームコーン、ほうれん草、鶏卵、ごま油(ごま)	かたくり粉、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)
19(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ハヤシライス	豚肉、たまねぎ、グリーンピース、しめじ、にんじん、調合油	ハヤシルウ(小麦、大豆、牛肉)、ケチャップ、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、ウスターーソース(大豆、りんご)、三温糖、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
	ツナサラダ	プロッコリー、きゅうり、ツナフレーク、ミックスピーナッツ	エッグケア(大豆)、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)	

食材产地一覧表

令和 6年 3月

※出荷状況、天候等により変更する場合もあります。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分	えのきたけ	長崎、宮崎、他
押し麦	福井、富山、石川	しめじ	福岡
		なめこ	長崎
鶏卵	沖縄	さといも	鹿児島、熊本、宮崎
牛肉	カナダ、オーストラリア、他	さつまいも	鹿児島
豚肉	デンマーク、スペイン、他	プロッコリー	エクアドル
鶏肉	ブラジル		
無塩積ベーコン	沖縄	たけのこ	熊本、鹿児島
無塩積ハム	沖縄	三色ピーマン	中国
無塩積ウィンナー	沖縄	絹さや	グアテマラ
		千切り大根	鹿児島
		こんにゃく	沖縄
		麩	アメリカ、カナダ
玉ねぎ	北海道、他	わかめ	韓国
じゃがいも	鹿児島、沖縄、他	ひじき	韓国
にんじん	熊本、長崎、他	昆布	北海道
大根	沖縄、鹿児島、宮崎、他	もずく	沖縄
		アーサ	沖縄
ほうれん草	九州、他	椎茸	中国
とうがん	沖縄、鹿児島、宮崎、他	かつお節	鹿児島
ごぼう	青森、台湾、他	豆腐	沖縄
からしな	沖縄	ミックスピーンズ	メキシコ、ニュージーランド、アメリカ
もやし	沖縄、九州、他		
セロリー	沖縄、他	丸かまばこ	沖縄、他
白菜	鹿児島、長野、他	白かまばこ	タイ、アメリカ
キャベツ	沖縄、九州、他	チキアギ	沖縄
きゅうり	沖縄、宮崎、熊本、佐賀、他	ちくわ	タイ
グリーンピース	ニュージーランド	なると	タイ、アメリカ
グリーンアスパラ	チリ、ペルー		
小松菜	沖縄、九州、他		
スイートコーン	タイ	ほき	ニュージーランド、アルゼンチン
にら	高知、九州、他	グルクン	沖縄、ベトナム、他
ねぎ	沖縄、九州、他		
長ねぎ	茨木、大分、東北、他	みかん	和歌山、九州、他
ピーマン	沖縄、九州、茨城、他	バナナ	フィリピン
黄バブリカ	韓国、他	りんご	長野、青森
赤バブリカ	韓国、他		