

# 3月給食だより

欠食校がある時は  
料理とはいぜんの  
参考にしてください

給食時間に  
学級する内容

欠食校がある時は  
はいにくあえ  
ばりばりゴーヤ  
えの巻のみそ汁  
ちまきどん

【こ-や-の日】

2021年(令和3年)  
国頭村学校給食センター  
TEL (0980) 41-2088

※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。

	月	火	水	木	金
こんだて		<b>1日</b> カラフルサラダ  ミートソースパグティ <b>【しめくいの月】</b>	<b>2日</b> 小松菜のあえもの きびなごのいそべあげ 麦ごはん <b>【手洗い】</b>	<b>3日</b> 梅あえ 魚の花かご焼き <b>【桃の節句】</b>	<b>4日</b> シークワーサーサラダ ウィナーのチリコンカンかけ <b>【心を大切にできる人に】</b>
	<b>7日</b> うまかつん タコライス (中3リクエスト) <b>【体の中の時計】</b>	<b>8日 中3欠食(入試)</b> シークワーサーポト (デザート) 沖縄やきそば <b>【おはしの使い方】</b>	<b>9日 中3欠食(入試)</b> 春雨のごまあえ 五目たまごやき <b>【食事のマナー】</b>	<b>10日</b> ばあー漬け 魚のごまみそやき (中3のみ ケーキ) <b>【東日本大震災】</b>	<b>11日 中3給食最終日</b> ブロッコリーとキャベツの コールロー みかん (中3のみ イレ1日) <b>【給食卒業】</b>
こんだて	<b>14日 中欠食</b> 小松菜のアーモンドあえ ぎょうざ <b>【ありがとうの気持ち】</b>	<b>15日</b> 奥みどリスコーン スパゲティポリタン <b>【給食をささえる人々】</b>	<b>16日 小6給食最終日</b> 紅白白玉フルーツ さりほしだいごんいため (小6のみ カニ) <b>【春休み中の食生活】</b>	<b>17日</b> パパイアあえ しらすふりかけ 魚のジンジャーソース <b>【きれいな姿勢しせい】</b>	<b>18日</b> グレープシャーベットの (リクエスト) パパイアソーテ <b>【1年をふりかえって】</b>

## 令和3年度 食育標語の審査結果

今年度テーマ「給食」

### ○最優秀賞

辺士名小1年 稲福志軌さん 「きゅうしょくのメニューが気になる四じかんめ」

### ○入選

- 安田小6年 小形美楽さん 「カレーだと朝からワクワクとまらない」
- 奥間小2年 仲間也栖さん 「ていばんの あげパンきたら おおさわぎ」
- 辺士名小2年 金城紀枝さん 「きせつのおじをたのしんで かみかみごっくん ごちそうさま」
- 辺士名小3年 比嘉星琉さん 「みんなで食べるとおいしさアップ いつもきゅうしょくありがとう」
- 辺士名小4年 久高将平さん 「いのちから いただくものは えいように」
- 辺士名小6年 具志堅花野さん 「給食をつかった人に感しゃしよう」
- 辺士名小6年 渡慶次心都さん 「勇気出し苦手なものも挑戦だ」



たくさんの方のご応募ありがとうございました！  
給食を楽しみにしている姿や、感謝の気持ちが伝わる標語に感動したり(涙)、どれもすばらしい作品でした！  
副賞の給食リクエスト券は「グレープシャーベットの」です。  
おたのしみに！

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
毎日	牛乳	牛乳			
1(火)	ミートソーススパゲティ(めん)		スパゲティ、油		
	#(ミートソース)	豚ひき肉	さとう、油	にんじん、たまねぎ、いんげん、しめじ、にんにく、トマトペースト	デミグラスソース(小麦、鶏)、ケチャップ、シママース、こしょう、赤ワイン、ウスター
	チキンのかレーやき	鶏肉	さとう	しょうが、にんにく	シママース、こしょう、しょうゆ、カレー粉、パプリカ、酒
	カラフルサラダ	ハム	ノンエッグマヨネーズ	ごまつな、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン	ノンオイルフレンチドレッシング
	みかん			ニューサマー(予定)	
2(水)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも、油、さとう	にんじん、たまねぎ、いんげん、こんにゃく	しょうゆ、酒、みりん、かつおだし
	きびなごの磯部あげ	きびなご、あおさ	小麦粉、油		シママース
	小松菜のあえもの	ツナ、しらす	さとう	ごまつな、だいこん、きゅうり、きくらげ	しょうゆ、シママース
3(木)	かやくごはん	大豆、油あげ	米、無圧パン麦	ごぼう、にんじん、しいたけ	しょうゆ、みりん、シママース、かつおだし
	豆腐のすまし汁	豆腐、もずく	ふ	ごまつな、にんじん、きくらげ	シママース、しょうゆ、酒、みりん、かつおだし、こんぶだし
	魚の花かご焼き	マグロ(予定)	ノンエッグマヨネーズ	ピーマン、にんじん、とうもろこし	シママース、こしょう
	梅あえ	糸寒天	ごま、さとう	だいこん、にんじん、きゅうり、ねり梅	シママース、しょうゆ
	ひなあられ		ひなあられ(小麦、大豆)		
	コッペパン		パン		
4(金)	クリームスープ	レンズまめ、スキムミルク、牛乳	小麦粉、バター、生クリーム	たまねぎ、だいこん、セロリ、にんじん	シママース、こしょう、鶏だし
	ワインナーのチリコンカンかけ	ワインナー(小麦、牛、豚)、レッドキドニー、大豆、豚ひき肉	さとう、油	たまねぎ、にんにく、トマト缶	ケチャップ、チリパウダー、シママース、ウスター、こしょう、赤ワイン、とんかつソース(りんご)
	シークワサーサラダ	とりさきみチヤンク	油、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、ごまつな、シークワサー	シママース
	すいか			国産すいか	
	タコライス(麦ごはん)		米、無圧パン麦		
7(月)	#(ミート)	牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバー、大豆加工品、大豆	さとう、油	たまねぎ、にんにく、トマト缶	チリパウダー、シママース、ナツメグ、クミン、パプリカ、ケチャップ、ウスター、とんかつソース(りんご)
	#(レタストマト)			レタス、トマト	
	#(チーズ)	チーズ			
	コーンスープ	豆腐	じゃがいも、かたくり粉	にんじん、コーン、クリームコーン缶	シママース、こしょう、鶏だし、しょうゆ
	うまかつてん		うまかつてん(小麦、大豆、アーモンド、ごま)		
	沖縄風焼きそば	豚肉	沖縄そば、油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きくらげ、にら、にんにく	しょうゆ、シママース、ウスター、ケチャップ、カレー粉
8(火)	ヌククグク	豚肉、あつあげ	油	だいこん、にんじん、からしな	しょうゆ、シママース、みりん、酒、かつおだし
	シークワサーポテト(デザート)	スキムミルク	さつまいも、さとう、生クリーム、バター、アーモンド	シークワサー	シママース
	からし菜ごはん	グルクマなまり節(小麦、大豆)、かまぼこ(小麦、大豆)	米、無圧パン麦、ごま、油	からしな、高菜漬け(大豆)、しいたけ、にんじん	シママース、しょうゆ、かつおだし
9(水)	油揚げのみそ汁	油あげ、みそ		にんじん、はくさい、ごまつな	かつおだし
	五目たまごやき	卵	ふ	とうもろこし、たまねぎ、ピーマン	シママース、こしょう、しょうゆ、かつおだし
	春雨のごまあえ	ツナ	はるさめ、さとう、油、ごま	きくらげ、きゅうり、にんじん、だいこん	しょうゆ、酢
	麦ごはん		米、無圧パン麦		
10(木)	さくざく汁	豆腐、鶏肉、みそ	さといも、油	だいこん、にんじん、ごまつな、こんにゃく、しいたけ	かつおだし
	魚のごまみそやき	マグロ(予定)、甘白のみそ	さとう、ごま		酒、みりん
	ばあーらー漬け	薬わかめ、ツナ	さとう、油	ごぼう、にんじん、たくあん	しょうゆ、みりん、ゆかり粉
	納豆	たれつき納豆			
	<中3のみ>お祝いケーキ(資料別)				
	きなこあげパン	きなこ	パン、油、アーモンド粉、さとう		
11(金)	きのこクリームスープ	鶏肉、白いんげんペースト、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのき、セロリ、マッシュルーム	シママース、こしょう、鶏だし
	ブロッコリーとキャベツのコールスロー	ハム	ノンエッグマヨネーズ	コーン、キャベツ、にんじん、ごまつな、ブロッコリー	ノンオイルフレンチドレッシング、シママース
	みかん			ニューサマー(予定)	
	<中3のみ>国産産イセエビ(資料別)				
14(月)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	マーボー大根	豚ひき肉、大豆加工品、みそ	油、かたくり粉	だいこん、たまねぎ、にら、きくらげ、にんにく、しょうが	テンメンジャン(小麦、ごま、大豆)、コチジャン(大豆)、しょうゆ、トウバンジャン、鶏だし
	ぎょうざ	ぎょうざ(小麦、大豆、鶏、豚)			
	小松菜のアーモンドあえ	わかめ	アーモンド、油、さとう	ごまつな、きゅうり、だいこん	しょうゆ、シママース
	みかん			ニューサマー(予定)	
15(火)	スパゲティボリタン	ワインナー、豚肉	スパゲティ、さとう、油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、トマト缶、にんにく	ケチャップ、ウスター、シママース、こしょう、とんかつソース(りんご)
	カレーポテトサラダ	ツナ	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、きゅうり、ピクルス	カレー粉、こしょう、シママース
	ゆでたまご	卵			
	奥みどりスコーン	牛乳	小麦粉、さとう、バター	奥みどり(緑茶)、抹茶、レーズン	ベーキングパウダー
	お祝いたきごみごはん	グルクマなまり節(小麦、大豆)、大豆、ちきあぎ、しらす	米、黒米	からしな、にんじん	しょうゆ、シママース、みりん、酒、かつおだし
16(水)	鶏肉のシークワサーやき	鶏肉	さとう、ごま	シークワサー	酒、しょうゆ
	切干大根いため	いのぶた、油あげ、こんぶ	油	切干大根、にんじん、こんにゃく	しょうゆ、みりん、シママース、かつおだし
	紅白白玉フルーツ		さとう、白玉だんご	みかん缶、バナナ缶、もも缶、りんご、バナナ、シークワサー、レーズン	
	<小6のみ>カニ	蒸しカニ(岩美町産)			
	麦ごはん		米、無圧パン麦		
17(木)	もずくのみそ汁	もずく、油あげ、みそ		きくらげ、だいこん、ごまつな、ながねぎ	かつおだし
	魚のジンジャーソース	マグロ(予定)	はちみつ、かたくり粉	にんにく、しょうが	シママース、こしょう、しょうゆ、みりん
	ハワイヤあえ	糸寒天	さとう	にんじん、ハワイヤ、キャベツ、きゅうり、にんにく	酢、しょうゆ、シママース
	しらすふりかけ	しらす、糸けずり、ひじき、グルクマなまり節(小麦、大豆)	ごま、さとう		酢、しょうゆ、みりん
	バーカーハウスパン		パン		
18(金)	レンズ豆スープ	レンズまめ、スキムミルク、牛乳	小麦粉、バター、生クリーム	たまねぎ、だいこん、にんじん、セロリ	シママース、こしょう、鶏だし
	チキンのアーモンドやき	鶏肉	ノンエッグマヨネーズ、アーモンド	パセリ	酒、シママース、こしょう、粒マスタード
	野菜ソテー	ベーコン	油	ハワイヤ、にんじん、しめじ、あおまめ	シママース、しょうゆ、こしょう
	グレープシャーベット		グレープシャーベット		