



3月給食だより



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、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、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。



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!



もうすぐ春休み!



新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えておきましょう。

春の行事と行事食

<p>3月3日</p> <p>ひなまつり</p> <p>はまぐりの潮汁 ひしもち</p>	<p>3月20日ごろ</p> <p>春分の日 (春のお彼岸)</p> <p>ぼたもち</p>	<p>桜開花のころ</p> <p>お花見</p> <p>花見団子 行楽弁当</p>
--	--	---

あなたの食生活はどうか?

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...

- 7~9個
- 4~6個
- 1~3個
- 0個

☆☆☆ たいへんよくがんばりました

☆☆ よくがんばりました

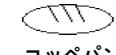
☆ もうすこしががんばりましょう

まずは、たべることをすきになりましょう

令和7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 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
こんだて	<p>ミニひなあられ△</p> <p>まぐろのやわらかカツ</p>  <p>ちらしずし 豚汁</p>	<p>イタリアンサラダ</p>  <p>FMうす味花形豆腐のハンバーグ (ケチャップソース)</p>  <p>Ca強化ごはん オニオンスープ</p>	<p>赤魚の白みそソース掛け</p>  <p>麩チャンプルー</p>  <p>あわごはん 若竹汁</p>	<p>●Caたっぷりオムレツ (ほうれん草)</p>  <p>クリームスパゲティ</p>  <p>おいものサラダ</p> 	<p>キャベツ入平つくね</p>  <p>パイパイ炒め</p>  <p>Ca強化ごはん イナムドゥチ</p>
あか	かつお節, まぐろのやわらかカツ, 桜でんぶ, 豚肉	無塩漬ベーコン, とりささみちゃんく, FMうす味花形豆腐のハンバーグ	かつお節, わかめ, 豆腐, 赤魚, 豚肉	無塩漬ベーコン, Caたっぷりオムレツ, ほうれん草	かつお節, ツナフレーク, 豚肉, かまぼこ, キャベツ入平つくね
き	里芋, 調合油, コンニャク, ミニひなあられ, 精白米, 白ごま	精白米, カルシウム米, スイートコーン	調合油, 精白米, カルシウム米, あわ, 湿麩	調合油, さつまいも, じゃがいも, スパゲティ, スイートコーン	調合油, 精白米, カルシウム米, コンニャク
みどり	たくあん漬, にんじん, 絹さや, だいこん, 長ねぎ, ちらしずしの素	カリフラワー, きゅうり, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, ほうれん草	キャベツ, たけのこ, たまねぎ, いら, にんじん, ねぎ, もやし	きゅうり, たまねぎ, にんじん, ほうれん草, 黄パプリカ	しいたけ, いら, にんじん, パパイア, ねぎ
こんだて	10日	11日	12日	13日	14日
こんだて	<p>果物 (りんご)</p>  <p>ハヤシライス</p>  <p>麦ごはん ツナサラダ</p>	<p>人参シリシリ</p>  <p>魚の塩麹焼き</p>  <p>Ca強化ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>ジャンボひじきしゅうまい</p>  <p>マーボー豆腐丼</p>  <p>Ca強化ごはん 彩り中華サラダ</p>	<p>ポイル野菜</p>  <p>国産鶏の照り焼きパティ</p>  <p>コッペパン ベジタブルスープ</p>	<p>大根のつけもの</p>  <p>国産豚肉コロッケ</p>  <p>クファージュシー チムシンジ</p>
あか	ツナフレーク, ミックスビーンズ, 豚肉	かつお節, さば, ツナフレーク, 鶏卵, 豚肉	とりささみちゃんく, 水戻し大豆ミンチ, 豚肉, 豆腐, ジャンボひじきしゅうまい	鶏肉, 国産鶏の照り焼きパティ	かつお節, ひじき, 三枚肉, 豚肉, 豚レバー, かまぼこ
き	調合油, 精白米, カルシウム米, 押し麦	調合油, 精白米, カルシウム米, じゃがいも	調合油, 精白米, カルシウム米, ごま油, スイートコーン	コッペパン, じゃがいも	調合油, 国産豚肉コロッケ, じゃがいも, 精白米
みどり	りんご, キャベツ, きゅうり, グリーンピース, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, マッシュルーム	たまねぎ, いら, にんじん, 長ねぎ	きゅうり, しいたけ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, ねぎ, もやし	カリフラワー, キャベツ, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー	きゅうり, ごぼう, しいたけ, にんじん, だいこん, ねぎ, 島人参
こんだて	17日	18日	19日	20日	21日
こんだて	<p>千切りイリチー</p>  <p>●ひじき入り厚焼きたまご</p>  <p>Ca強化ごはん 魚汁</p>	<p>ヒレカツ</p>  <p>チキンカレー</p>  <p>麦ごはん フルーツ杏仁</p>	<p>ひな祭りの色</p> 	<p>春分の日</p> 	<p>活動的に</p>  <p>生活リズムを大切に!</p>
あか	かつお節, ひじき入り厚焼き卵, パサ, 豚肉	ヒレカツ, 鶏肉			
き	調合油, 精白米, カルシウム米, コンニャク, じゃがいも	調合油, 精白米, カルシウム米, じゃがいも, 押し麦, 豆乳ゼリー, 杏仁風味			
みどり	にんじん, 絹さや, 千切り大根, だいこん, 長ねぎ	たまねぎ, にんじん, パイン, みかん, 黄桃			

※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7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 カシューナッツ ゴマ アーモンド 豚肉 マツタケ

※海藻類(モズク・アーサ・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
3(月)	ちらしずし	精白米、ちらしずし(小麦、大豆、鶏肉)、絹さや、白ごま、桜でんぶ、たくあん漬	
	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	
	豚汁	豚肉、にんじん、だいこん、里芋、長ねぎ、こんにゃく、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
	ミニひなあられ	ミニひなあられ(大豆)	
4(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	🌸うす味花型豆腐ハンバーグ	FMうす味花型豆腐のハンバーグ(大豆、鶏肉)	
	ケチャップソース	ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、にんじん、とりさしみチキン(鶏肉)、スイートコーン	ケチャップ、三温糖
	イタリアンサラダ	たまねぎ、ほうれん草、無塩漬ベーコン(豚肉)	イタリアンドレッシング
5(水)	あわごはん	精白米、あわもち、カルシウム米	
	赤魚の白みそソースがけ	赤魚	シママース、こしょう、白みそ(大豆)、料理酒、三温糖、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、かたくり粉
	麩チャンプルー	キャベツ、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、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、三温糖
6(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、黄パプリカ、調合油	ホワイトルウ テーオー(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)
	Caたっぷりオムレツ(ほうれん草)	Caたっぷりオムレツ ほうれん草(卵、大豆)	
	おいものサラダ	じゃがいも、さつまいも、きゅうり、スイートコーン	エッグケア(大豆)、シママース、こしょう
7(金)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	キャベツ入平つくね	キャベツ入平つくね(鶏肉、豚肉)	
	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
	イナムドウチ	豚肉、しいたけ、こんにゃく、かまぼこ、ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、甘口白みそ(大豆)、三温糖
10(月)	麦ごはん	精白米、押し麦、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、マッシュルーム、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)、ウスターソース(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	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、ツナフレーク、ミックスビーンズ	コールスロードレッシング
	果物(カットりんご)	りんご	
11(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	魚の塩麩焼き	さば	塩麩
	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)
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも、豚肉、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
12(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	マーボー豆腐丼	豆腐(大豆)、豚肉、水戻し大豆ミンチ(大豆)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、調合油、ごま油(ごま)	おろししょうが、おろしにんにく、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、料理酒、かたくり粉、豆ばん醬、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、オイスターソース(大豆、魚介類)、シママース
	彩り中華サラダ	もやし、きゅうり、にんじん、とりさしみチキン(鶏肉)、スイートコーン	韓国ナムルトレッシング(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)
	ジャンボひじきしゅうまい	ジャンボひじきしゅうまい(小麦、鶏肉、豚肉、大豆)	
13(木)	コッペパン	コッペパン(小麦、大豆、乳)	
	国産鶏の照り焼きパーティ	国産鶏の照り焼きパーティ(小麦、鶏肉、大豆、りんご)	
	ボイル野菜	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	サウザンドレッシング
	ベジタブルスープ	鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、キャベツ、豆乳(大豆)	ホワイトルウ テーオー(小麦、豚肉)、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、シママース、こしょう
14(金)	クファージュシー	精白米、三枚肉(豚肉)、かまぼこ、ごぼう、にんじん、しいたけ、ひじき、ねぎ、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、シママース、みりん、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	
	チムシンジ	豚肉、豚レバー(豚肉)、じゃがいも、にんじん、島人参、かつお節、にんじん	料理酒、日みて(大豆)、おろしにんにく、おろししょうが
	大根のつけもの	だいこん、きゅうり、にんじん	カンタン酢(りんご)、三温糖、シママース
17(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	千切りイリチー	千切り大根、にんじん、豚肉、絹さや、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、みりん、シママース
	ひじき入り厚焼きたまご	ひじき入り厚焼き卵(卵、小麦、大豆)	
	魚汁	ホキ、じゃがいも、こんにゃく、だいこん、にんじん、長ねぎ、かつお節	料理酒、みりん、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、白みそ(大豆)
18(火)	麦ごはん	精白米、押し麦、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、シママース、ウスターソース(りんご)、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、カレー粉、ブルーンピューレ、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、マドラスカレー(小麦、りんご)、カレールウ(小麦、鶏肉、牛肉、大豆)
	ヒレカツ	ヒレカツ(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

食材産地一覧表

令和 7 年 3 月

※出荷状況、天候等により変更する場合があります。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分、山口	さつまいも	鹿児島、他
押し麦	福井、富山、石川	しめじ	福岡、他
		グリーンピース	ニュージーランド、他
鶏卵	沖縄		
牛肉	カナダ、オーストラリア、他	さといも	九州、他
豚肉	デンマーク、スペイン、他	ブロッコリー	エクアドル
鶏肉	ブラジル	三色ピーマン	中国
無塩漬ベーコン	沖縄	たけのこ	熊本、鹿児島、他
無塩漬ウィンナー	沖縄	カリフラワー	エクアドル
ポークランチオンミート	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、佐賀、他	わかめ	韓国
じゃがいも	北海道、長崎、他	ひじき	韓国
にんじん	中国	昆布	北海道
大根	鹿児島、北海道、他	椎茸	中国
ほうれん草	九州、他	かつお節	鹿児島
とうがん	沖縄、鹿児島、宮崎、他	豆腐	沖縄
ごぼう	青森、台湾、他	もずく	沖縄
からしな	沖縄、他		
もやし	沖縄、九州、他		
セロリー	沖縄、他	白かまぼこ	タイ、アメリカ
白菜	九州、他	チキアギ	沖縄
キャベツ	沖縄、長崎、他	なると	タイ、アメリカ
きゅうり	沖縄、九州、他	ちくわ	タイ
グリーンピース	ニュージーランド		
チンゲン菜	九州、他	さば	ノルウェー、他
小松菜	沖縄、九州、他	赤魚	ノルウェー、アメリカ、ロシア
スイートコーン	タイ	いわし	青森、北海道、他
にら	高知、九州、他	バサ	ベトナム
ねぎ	福岡、大分、他		
長ねぎ	九州、関東、他	オレンジ	アメリカ、オーストラリア、他
ピーマン	沖縄、九州、茨城、他	りんご	長野、青森、他
赤パプリカ	韓国、他	バナナ	フィリピン
パクチョイ	沖縄	みかん	九州、愛媛、和歌山、他
きくらげ	中国		
かぼちゃ	北海道、他		