

◇学校別内訳◇			
上田小	957	豊見城中	970
長瀬小	566	長瀬中	583
座安小	517	伊良波中	578
豊見城小	712	豊崎中	383
伊良波小	539	給食センター	62
とよみ小	705	とよみ教室	13
豊崎小	771	★合計	8,111
ゆたか小	755	※2月4日時点の想定人数	

令和8年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

3月の予定献立表



学校給食の栄養基準量 (7訂)	学校	E	P	F
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※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「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

2(月) 片付けの約束 ミルクメーク お祝いケーキ(中3のみ) 牛乳 ツナポテトサラダ ごはん ハヤシライス	3(火) ひなまつり ひしもち 牛乳 グルコンのシークワサーソースかけ さくらちらしずし すまし汁	4(水) デコボン デコボン(1/4カット) 牛乳 鮭タシヤー イナムドゥチ ごはん	5(木) 色のこい野菜・うすい野菜 さつまポテト 牛乳 チャプチェ にくだんごのスープ ごはん	6(金) パパイアの酵素 チョコジャム(小6・中3以外) パンペキンサラダ 2色あげパン(小6・中3) コッペパン(小6・中3以外) パパイアとチキンのトマト煮
9(月) 豚肉のパワー かぼちゃひき肉フライ 牛乳 ねぎ塩豚うどん 根菜のごまサラダ	10(火) 豊見城産「チンゲンサイ」 みかんクレープ 牛乳 ミートボールの酢豚風 チンゲンサイスープ ごはん	11(水) 3.11を忘れない 豆乳パンナコッタ 牛乳 さんまゆずみそ煮 じゃがいものそぼろ煮 ごはん	12(木) はしの正しい使い方 白身魚フライ 牛乳 キムタクごはん(豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) 鶏ごはん(上記以外の学校) さといものみそ汁	13(金) ヨーグルト ヨーグルト 牛乳 コールスローサラダ ナン ドライカレー
16(月) 春やすみの過ごし方 きんぴらごぼう 牛乳 アジのすり身カツ 貝だくさんのみそ汁 ごはん	17(火) 1年間を振り返ってみよう!(小学校最終給食) パナナ(中学校) 豆乳プリンタルト(小学校) 牛乳 パパイアイリチー なかみ汁 ごはん	18(水) 思い出の味? 豆乳プリンタルト 牛乳 豚肉のかりん揚げ たけのこごはん 野菜スープ	リクエスト給食 今月もリクエストの多かった料理を取り入れてしています。このマークがついている料理がリクエストが多かった料理です。	

ひな祭りの食べ物

ひしもち

緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粉の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白酒

桃の花びらを酒に漬した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を覚えて定着しました。白酒はアルコールを含まないため、子ども向けには、菜種から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし

前飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたお寿司。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のこと、もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でない形がびつたり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

各地のひな菓子

おこしもん (愛知県)	いがまんじゅう (愛知県西三河地域)	ひちぎり (京都府)	おいり (鳥取県)
からすみ (岐阜県)	くじらもち (山形県)	ひなまんじゅう (岩手県)	うずまきもち (香川県)

1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか?この1年間を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

給食の前に手をきれいに洗えましたか?	食事のあいさつは心を込めて言えましたか?	おしるを正しく使うことができましたか?
よくかんで味わって食べられましたか?	バランスの良い食事のとり方がわかりましたか?	自分に必要な量を考え食べることができましたか?
地域でとれる食べ物を知ることができましたか?	行事食や郷土料理について知ることができましたか?	楽しい給食時間をお過ごしできましたか?

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。春休み中も早起き・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

★学校給食は皆さまが納める給食費からつくられます。納付期限は毎月10日となっております★
 ☆毎月10日までに納めるようにしましょう☆

令和8年3月 食品詳細献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

日	曜日	表示義務(特定原材料)7品目				栄養価(Kcal)		E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質
		その他				小	中	
		大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、山芋、くるみ、カシューナッツ、ごま、パイン、マンゴー、メロン、アーモンド、まぐろ、牛肉						
		※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。 ※食材や調味料等について、()内にアレルギー食材の記載をしています。 ※使用物産の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。 ※アレルギー表示の義務には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。 ※カワハギ、海鰱類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法・生産域で捕獲されています。 ※給食で使用しているかまぼこの練り製品は卵殻不使用です。卵入りを使用する際は、下記の表に記載します。 ※大豆類は行方不明、微量のアレルゲンの混入(シダアネーシオン)を完全に避けることはできません。 ※給食で使用しているてん粉の原料はじゃがいもを記載しています。 ※他の食材由来のてん粉を使用する際は、下記の表に記載します。						
日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料	栄養価	
2	月	ごはん ハヤシライス ツナポテトサラダ お祝いケーキ(米粉と豆乳(チョコ)) ミルメーク(ココア)	牛肉 豆乳(大豆)	大豆、米粉 じゃがいも、卵なしマヨネーズ(大豆) 米粉、ココア、植物油、水あめ、てん粉 あんずジャム	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、トマト、グリーンピース、にんにく ブロッコリー、コーン、にんじん	ポークパイオン(豚・鶏) コールスロードレッシング(パイン)	E 676 Kcal P 24 g F 23 g	834 Kcal 29 g 26 g
3	火	さくらちらしずし すまし汁 グルテンのシーターソースかけ ひしもち	鶏肉 ブルクン	こめ、植物油 麩(小麦) てん粉、米粉、大豆油 もち粉、てん粉	れんこん、たけのこ、にんじん、かんぴょう 桜の花 にんじん、大根、小松菜、白菜 シークワーサー果汁 よもぎ	チキンエキス(鶏)	E 530 Kcal P 29 g F 14 g	764 Kcal 35 g 15 g
4	水	ごはん イナムドウチ フータシヤー デコボン	豚肉、かまぼこ、みそ 卵、ツナ、ポーク(豚・鶏)	こめ 麩(小麦)、大豆油	干しいたけ、こんにゃく にんじん、キャベツ、小松菜 デコボン	ポークパイオン(豚・鶏)	E 383 Kcal P 29 g F 16 g	724 Kcal 34 g 18 g
5	木	ごはん チャプチェ チンゲンサイと肉だんごのスープ さつまポテト	牛肉、ごま 鶏肉、ミートボール(牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・小麦)	こめ はるさめ、大豆油、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、にら チンゲン菜、にんじん、木くらげ、しいたけ、長ねぎ	ポークパイオン(豚・鶏)、オイスターソース(かきエキス、ほたてエキス) チキンパイオン(鶏)	E 631 Kcal P 27 g F 17 g	773 Kcal 32.1 g 18.7 g
6	金	2色あげパン(小6・中3) コッペパン(上記以外) パパイヤとチキンのトマト煮 パンブキンサラダ チョコジャム	脱脂粉乳、きなこ(大豆) 脱脂粉乳 鶏肉、大豆	ショートニング、小麦粉、黒糖、ココア、大豆油 ショートニング、小麦粉 じゃがいも、米粉、乳無マーガリン(豚・大豆)、大豆油 卵なしマヨネーズ(大豆)	にんじん、たまねぎ、パパイヤ、トマト、にんにく かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、パイン	大豆由来成分 大豆由来成分 チキンパイオン(鶏)	E 653 Kcal P 28 g F 26 g	769 Kcal 33 g 29 g
9	月	ねぎ塩豚うどん 根菜のごまサラダ かぼちゃ挽肉フライ	豚肉、かまぼこ 鶏肉	うどん(小麦)、大豆油 ごま	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ にんじん、ごぼう、れんこん、きゅうり、キャベツ、シークワーサー果汁 かぼちゃ、たまねぎ	塩タレ(大豆・ゴマ・ゼラチン) ごまドレッシング(ねりごま、ごま) りんご	E 571 Kcal P 20 g F 32 g	849 Kcal 33 g 25 g
10	火	ごはん チンゲンサイスープ ミートボールの酢豚風 みかんクレープ	鶏肉 中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)、厚揚げ(大豆)	こめ 春雨 大豆油、てん粉、ごま油	えのき、にんじん、大根、チンゲン菜、長ねぎ にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、ピーマン	チキンパイオン(鶏) オイスターソース(ホタテエキス、かきエキス) チキンパイオン(鶏)	E 697 Kcal P 28 g F 22 g	849 Kcal 33 g 25 g
11	水	ごはん じゃがいものそばろ煮 さんまゆずみそ煮 豆乳パンナコッタ	豚肉、高野豆腐(大豆)、厚揚げ(大豆) さんま、みそ 豆乳(大豆)	こめ 大豆油、じゃがいも 米粉 水あめ、てん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、えだ豆、こんにゃく ゆず いちご、りんご		E 659 Kcal P 26 g F 20 g	792 Kcal 30 g 21 g
12	木	キムタクごはん(豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) とろごはん(上記以外) さといもみそ汁 白身魚フライ	豚肉 鶏肉、豆腐、みそ スケソウダラ	こめ、大豆油、ごま油 こめ、植物油 ざいも パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、大豆油	にんじん、木くらげ、白菜、白菜キムチ(小麦、りんご、大豆、さば)、たくあん(大根)、えだ豆 ごぼう、にんじん、しいたけ にんじん、大根、小松菜	キムチ味(りんご、大豆) ポークパイオン(鶏・豚) チキンエキス(鶏)	E 575 Kcal P 25 g F 17 g	735 Kcal 31 g 19 g
13	金	ナン ドライカレー コールスローサラダ ヨーグルト	鶏肉、豚肉、鶏レバー、大豆 鶏肉、豚肉、鶏レバー、大豆	小麦粉、大豆油、ショートニング、麦芽 大豆油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、コーン、にんにく キャベツ、きゅうり、えだ豆、にんじん	チャツネ(りんご) ポークパイオン(豚・鶏) コールスロードレッシング(パイン)	E 524 Kcal P 33 g F 18 g	628 Kcal 38 g 21 g
16	月	ごはん 長だくさんみそ汁 きんぴらごぼう アジカツ	豚肉、みそ 鶏肉、油揚げ(大豆) アジ、スケソウダラ、豆乳(大豆)	こめ じゃがいも ごま、大豆油、ごま油 パン粉(小麦)、大豆油、小麦粉、てん粉	にんじん、大根、たまねぎ、さんとうさい ごぼう、こんにゃく、にんじん たまねぎ	チキンパイオン(鶏) ホタテ	E 615 Kcal P 28 g F 18 g	774 Kcal 33 g 20 g
17	火	ごはん なにかみ汁 パパイヤイリチー 豆乳プリンタルト バナナ	豚肉、豚なかみ 豚肉、ツナ、かまぼこ 豆乳(大豆)、大豆	こめ 大豆油 米粉、ショートニング、てん粉、コーンフラワー、植物油	しいたけ、こんにゃく、しょうが パパイヤ、にんじん、小松菜	ポークパイオン(豚・鶏) ポークパイオン(豚・鶏)	E 624 Kcal P 28 g F 20 g	764 Kcal 34 g 15 g
18	水	たけのこごはん(中学校) 野菜スープ 豚肉のかりん揚げ 豆乳プリンタルト	鶏肉、ちくわ、油揚げ(大豆) ワインナー(豚) 豚肉	こめ、大豆油 じゃがいも てん粉、大豆油、ごま	しいたけ、たけのこ、にんじん、ねぎ にんにく、トマト、キャベツ、たまねぎ しょうが	チキンパイオン(鶏) チキンパイオン(鶏) コンソメ(大豆・牛)	E 675 Kcal P 28 g F 20 g	875 Kcal 44 g 34 g