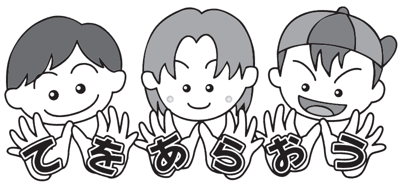
平成27年 豊見城市立学校給食センター ☎850・4585

3月の予定献立表



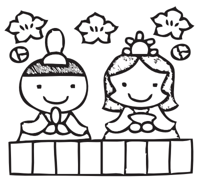
豊見城小	529人	豊見城中	857人
とよみ小	755人	長嶺中	669人
長嶺小	574人	伊良波中	810人
座安小	409人		
上田小	1,239人		
伊良波小	679人		
豊崎小	784人		
合計	7,305人		

学校給食の栄養基準量	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
	小学校	640kcl	24.0g	20.3g
	中学校	820kcl	30.0g	29.6g

㋐…アレルギー対象原材料を含みます

卵…卵　乳…乳及び乳製品　鶏…鶏肉　麦…小麦　ピ…落花生(ピーナツ)
牛…牛肉　ご…ごま　マ…マンゴー　パ…パイン
ア…アサリ　豆…大豆　豚…豚肉　さ…さば
り…りんご　エ…エビ　イ…イカ　カ…カニ

材料と体内でのはたらき	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。



3月 栄養指導目標

※健康と栄養　☆健康と食事について知り1年間の反省をする。

1．すききらいなくなんでも食べる。よく食べ、よく遊び、よくねむる。
2．いろいろな食品をくみあわせて食べる。（６つの基礎食品）
3．栄養、運動、休養を大切に！

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

食育の1年間を振りかえってみましょう

自分ができたことに○(できた)△(時々できた)×(できなかった)の印をつけましょう。

みなさんは、学校や家庭でどのような食生活を送っていましたか？
１年間どのように過ごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②１日３食、残さないで食べた	③間食は時間を決めて食べ食べすぎなかった	④３つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた	⑥よくかんで食べるように心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでも頑張って食べた	⑩みんなで仲よく食べた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×

2日（月）
MILK、わかめごはん、鶏肉の甘酢かけ（㋐鶏、豆、麦）、みそ汁（㋐豚、鶏、豆）、フルーツムース（㋐乳）

3日（火）
MILK、チキンライス（㋐鶏、豚、豆、り、乳）、ケチャップ、オムライス卵焼き（㋐卵、豆、ご）、ジャーマンポテト（㋐豚、乳、豆、麦）、白菜とベーコンのスープ（㋐豚、豆、乳、麦）、ひなあられ（㋐豆、麦）

4日（水）
MILK、煮込みうどん（㋐牛、鶏、豆、麦）、かきあげ（㋐豆、麦）、アセロラミルク（㋐乳、豆、り）

5日（木）
MILK、ごはん、ひじきの佃煮（㋐豆、ご、麦）、豚肉としらたき炒め（㋐豚、豆、麦）、ミニトマト

6日（金）
MILK、麦ごはん、そぼろ（㋐豚、麦、豆、卵）、アーサ汁（㋐豆、麦）、タンカン

	2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）
赤	牛乳、わかめ、鶏肉、みそ ポーク、乳製品	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン ウインナー	牛乳、牛肉、乳製品	牛乳、豚肉、厚揚げ ひじき、大豆、糸けずり	牛乳、豚肉、大豆、こうや豆腐 卵、アーサ、白かまぼこ、豆腐
黄	米、大豆油、三温糖 じゃがいも	米、大豆油、じゃがいも マーガリン、もち米、砂糖	うどん、大豆油、三温糖 さつまいも、小麦粉	米、大豆油、三温糖 ごま、水あめ	米、麦、大豆油、三温糖
緑	たまねぎ、もやし、ピーマン、レモン 赤ピーマン、にんじん、チンゲン菜	たまねぎ、にんじん、あお豆、パセリ、白菜 にんにく、コーン、トマト、マッシュルーム	にんにく、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜 白菜、長ねぎ、ごぼう、かぼちゃ、アセロラ	にんにく、こんにゃく、たまねぎ、にんじん 白菜、パクチョイ、ゆかり、ミニトマト	にんじん、しょうが、ねぎ いんげん、たんかん

9日（月）
MILK、麦ごはん、トンカツ（㋐豚、豆）、カレー（㋐鶏、豆、乳、豚、麦、牛、り）、フルーツポンチ（㋐パ、豆、り）

10日（火）
MILK、ごはん、ハンバーグのソース（㋐牛、鶏、豆、麦、り、豚）、野菜スープ（㋐乳、豚、豆、麦）

11日（水）
MILK、さつまポテト、島にんじんのボロボロジューシー（㋐豚、豆、麦）、野菜チャンプルー（㋐豆、麦）、ミニトマト

12日（木）
MILK、揚げパン（中3のみ）（㋐麦、豆、乳）、コッペパン（㋐麦、豆、乳）、ブロッコリーソテー（豊見城小、とよみ小、座安小、豊崎小）、温サラダ（長小、上小、伊小、中学校）（㋐豚、乳、豆、麦）、ドレッシング（㋐鶏、豆、麦）、クリームシチュー（㋐鶏、豆、麦、豚、乳）

13日（金）
MILK、ごはん、つくね（長小、上小、伊小、中学校）（㋐鶏、豚、麦、豆、ご）、しゅうまい（豊見城小、とよみ小、座安小、豊崎小）（㋐豚、麦）、大根と厚揚げの炒め煮（㋐豆、鶏、麦）

	9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）
赤	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 豚肉、丹波黒豆	牛乳、牛肉、鶏肉、豚肉 ベーコン	牛乳、豚肉、三枚肉、白かまぼこ チキアギ、ツナ、厚揚げ	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ ミックスビーンズ、ウインナー	牛乳、厚揚げ、昆布 鶏肉、豚肉
黄	米、麦、じゃがいも、マーガリン 小麦粉、大豆油、生クリーム、ゼリー	米、三温糖、大豆油、パン粉 でん粉、砂糖、じゃがいも	米、大豆油、さつまいも 砂糖	パン、じゃがいも、小麦粉、大豆油 マーガリン、生クリーム、ドレッシング	米、三温糖、大豆油、里芋 パン粉、でん粉
緑	にんじん、たまねぎ、あお豆、もも にんにく、パイン、みかん、ナタデココ	トマト、たまねぎ、しめじ、にんじん マッシュルーム、きゃべつ、セロリ	島にんじん、干ししいたけ、小松菜、大根、もやし にんじん、きゃべつ、にら、にんにく、ミニトマト	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、にんにく、コーン マッシュルーム、ブロッコリー、しめじ、カリフラワー	大根、チンゲン菜、にんじん、いんげん、にんにく しょうが、たけのこ、たまねぎ、れんこん、ごぼう

16日（月）
MILK、しそごはん、揚げ豆腐の野菜あんかけ（㋐豆、豚、麦）、さつま汁（㋐豚、豆）

17日（火）
MILK、ごはん、千切りいりちー（㋐豚、麦、豆）、ナッツ＆魚、ミニトマト、豚汁（㋐豚、豆）

18日（水）
MILK、ごはん、シーラのシークワーサー醤油かけ（㋐豆、麦）、肉じゃが（㋐豚、麦、豆）

19日（木）
MILK、ひじきご飯（㋐豚、豆、麦）（豊見城小、とよみ小、座安小、豊崎小）（㋐鶏、豆、麦、さ）（伊良波小、長嶺小、上田小、中学校）、つくね（豊見城小、とよみ小、座安小、豊崎小）（㋐鶏、豚、麦、豆、ご）、しゅうまい（長小、上小、伊小、中学校）（㋐豚、麦）、水菜のスープ（㋐鶏、豆、麦）

20日（金）
MILK、揚げパン（小6のみ）（㋐麦、豆、乳）、コッペパン（㋐麦、豆、乳）、ほうれん草ソテー（長小、上小、伊小、中学校）、温サラダ（豊見城小、とよみ小、座安小、豊崎小）（㋐豚、乳、豆、麦）、ドレッシング（㋐鶏、豆、麦）、チキンとパパイヤのトマト煮（㋐鶏、豚、乳、豆、麦、牛）

	16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）
赤	牛乳、豚肉、みそ、厚揚げ	牛乳、豚肉、三枚肉、昆布、豆腐 白かまぼこ、みそ、カタクチイワシ	牛乳、豚肉、シーラ	牛乳、ひじき、三枚肉、豚肉、鶏肉 うす揚げ、白かまぼこ、絹ごし豆腐、ちくわ	牛乳、鶏肉、ウインナー ベーコン
黄	米、里芋、大豆油、三温糖 でん粉	米、大豆油、三温糖 アーモンド	米、三温糖、大豆油 じゃがいも	米、麦、大豆油、里芋 小麦粉、パン粉	パン、じゃがいも、大豆油、小麦粉 マーガリン、ドレッシング
緑	ゆかり、にんじん、パクチョイ、えのき、もやし 長ねぎ、たまねぎ、ピーマン、しょうが	にんじん、大根、こんにゃく、山東菜 ミニトマト、かぼちゃの種	にんにく、にんじん、たまねぎ いんげん、こんにゃく、シークワーサー	干ししいたけ、にんじん、こんにゃく、ごぼう たまねぎ、れんこん、しょうが、ねぎ、水菜	パパイヤ、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、コーン、ほうれん草 マッシュルーム、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー

23日（月）
中学生のみ
MILK、グラタン（㋐乳、鶏、豆、麦）、クリームコンフェ（㋐卵、乳、豆、麦）、バジルスパゲッティ（㋐麦、豚、乳、鶏、牛、豆）、星のコロッケ（㋐鶏、豚、豆、麦）

	23日（月）
赤	牛乳、ベーコン、鶏肉、豚肉 チーズ、卵、脱脂粉乳
黄	スパゲッティ、オリーブ油、パン粉、小麦粉、水あめ、砂糖 じゃがいも、バター、マーガリン、粉あめ、グラニュー糖、でん粉
緑	たまねぎ、にんじん、エリンギ、バジル マッシュルーム、にんにく、かぼちゃ

いよいよ卒業の時がやってきました！！
　みなさんの前には、すばらしい可能性を秘めた未来があります。時には困難にぶつかることもあるでしょう。でも「ピンチはチャンス！」と頭を切りかえて前向きに進んでほしいと思います。
いざという時ものをいうのは“体力”と“気力”、そしてその基礎となるのは、毎日の正しい食生活です。成長期の食習慣は、一生の健康を左右する大切なものです。
どうか『食べること』を大切にしてください。そして、夢に向かって輝く未来を切りひらいていってください。
　中学３年生にとって、９年間食べてきた給食も今月で最後です。
　そこで今月は中学３年生のリクエストを取り入れ、特別デザート、特別献立も予定しております。
受験勉強もしっかり頑張って卒業までにたくさんの思い出を作ってくださいね。

新学期の給食は 4月7日（火） から始まります。

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう★
☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。