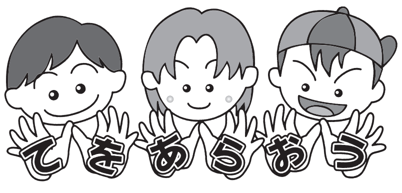
3月の予定献立表

平成29年 豊見城市立学校給食センター ☎850・4585



幼稚園		小学校		中学校	
豊見城幼	89人	豊見城小	559人	長嶺中	627人
とよみ幼	118人	とよみ小	729人	豊見城中	893人
長嶺幼	89人	長嶺小	557人	伊良波中	813人
座安幼	91人	座安小	435人	とよむ教室	9人
上田幼	112人	上田小	728人		
伊良波幼	92人	伊良波小	705人		
豊崎幼	94人	豊崎小	886人		
ゆたか幼	175人	ゆたか小	595人		
				合計	8,396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	24g	20.3g
	中学校	820kcl	30g	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	マ…マンゴー	さ…さば	ゼ…ゼラチン
鶏…鶏肉		パ…パイン	り…りんご	アモ…アーモンド
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	ア…アサリ	エ…エビ	や…やまいも
	牛…牛肉	豆…大豆	イ…イカ	カシ…カシュ・ナッツ
	ご…ごま	豚…豚肉	カ…カニ	も…もも

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

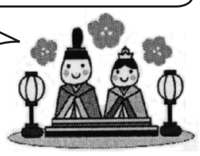
食育の1年間をふりかえってみましょう

1. すききらいなくなんでも食べる。よく食べ、よく学び、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。（赤・黄・緑）
3. 栄養、運動、休養を大切に！

卒業・進級おめでとうございます。豊見城学校給食センターでは、勉強やスポーツを一生懸命頑張っているみなさんの「心と体の栄養」になるよう、愛情を込めて、みなさんの食べる時食事のお手本となるようにおいしい給食づくりにとり組んできました。友人や先生方と過ごした給食時間が、楽しい思い出として心に残ってくれたらうれしいです。

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。

これからも食事の前の手洗いを忘れず、「いただきます」「ごちそうさま」をしてバランスの良い食事を心がけて下さいね♪



★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

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きらいなものでもがんばって食べた	⑩みんなで仲良く食べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

	1 水	2 木	3 金
こんだて	（中学3年生原宿ドッグ ㋐乳、卵、麦、豆、ゼ） タコスミート ㋐豚、鶏、豆、麦、乳、り スライスチーズ ㋐乳 いためキャベツ ㋐豆 ごはん（タコライス） 沖縄県産野菜のスープ ㋐豆、麦、鶏、豚 牛乳	（中学3年生 アーモンドミニフィッシュ）㋐ご ジャーマンポテト ㋐麦、豚、豆、乳 ココア揚げパン ㋐豆、麦、乳（小6、中3） コッペパン ㋐麦、豆、乳 りんごのジャム（その他の学年） ミネストローネ ㋐豆、麦、豚、鶏、乳 牛乳	（中学3年生 かぼちゃのコロッケ）㋐豚、麦、豆 ひなあられ ㋐豆、麦 そぼろ ㋐鶏、豚、豆、卵、麦 はるさめスープ ㋐豚、麦、豆、鶏 ごはん 牛乳
あか	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆 チーズ	牛乳、きな粉、鶏肉、ベーコン ウインナー	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆 たまご
き	米、じゃがいも、でんぷん 大豆油	コッペパン、小麦粉、大豆油、マカロニ、じゃがいも ミルメークココア、マーガリン、三温糖、りんごジャム	米、大豆油、三温糖、でんぷん はるさめ、ひなあられ
みどり	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ トマト、にんにく、キャベツ	にんじん、パセリ、キャベツ、たまねぎ セロリ、マッシュルーム、トマト、にんにく	にんじん、干ししいたけ、パクチョイ 長ねぎ、いんげん、しょうが

	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金
こんだて	フーイリチー ㋐豚、豆、卵、麦、乳 たんかん ㋐オ ごはん イナムドゥチ ㋐豚、豆、鶏 牛乳	（中学3年生カツカレー）㋐豚、麦、豆 フルーツヨーグルト和え ㋐豆、パ、り、も、乳 ごはん チキンカレー ㋐豚、鶏、豆、乳、麦、牛、り、ゼ 牛乳	中華サラダ ㋐豚、豆、乳、麦、ご、鶏 ごはん マーボー大根 ㋐豆、豚、ご、麦、ゼ、牛、り、鶏 牛乳	ひじき五目炒め ㋐豚、豆、麦、鶏 ごはん 魚そうめん汁 ㋐豆、麦、鶏、豚 牛乳	（中学3年生は特別献立） 野菜ソテー ㋐乳、豚、豆、麦 鮭のシチュー ㋐麦、豚、鶏、豆、乳 コッペパン ㋐麦、豆、乳 牛乳
あか	牛乳、豚肉、白かまぼこ、みそ 麩、たまご、ツナ、ベーコン	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 ヨーグルト、黒豆	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ハム	牛乳、魚そうめん、もずく、鶏肉 ひじき、うす揚げ、チキアギ、大豆	牛乳、鮭、ベーコン、チーズ ウインナー、脱脂粉乳
き	米、大豆油	米、大豆油、マーガリン、小麦粉、生クリーム じゃがいも、カクテリゼリー、ナタデココ	米、三温糖、大豆油、ごま油 でんぷん、白ごま	米、大豆油、三温糖	パン、小麦粉、大豆油、じゃがいも マーガリン、生クリーム
みどり	干ししいたけ、こんにゃく、にら キャベツ、にんじん、タンカン	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、あお豆 にんにく、パイン、みかん、黄桃	にんじん、たまねぎ、だいこん、たけのこ、にら、もやし きゅうり、干ししいたけ、しょうが、にんにく、こまつな	にんじん、ねぎ、干ししいたけ ごぼう、こんにゃく、あお豆	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー しめじ、マッシュルーム、にんにく、コーン

	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金
こんだて	きびなごのカレー揚げ ㋐豆、麦 煮こみうどん ㋐麦、豚、鶏、豆、牛 青菜のアーモンド和え ㋐豆、麦、アモ 牛乳	白玉ぜんざい ㋐豆、麦 ごはん 大根と豚肉のうま煮 ㋐豚、鶏、豆、麦 牛乳	チンジャオロース ㋐豚、豆、麦、ご、鶏 ごはん コーンとわかめのスープ ㋐豚、豆、麦、鶏 牛乳	白菜と肉団子のあんかけ煮 ㋐鶏、豆、麦、豚 ごはん 根菜のみそ汁 ㋐豆、豚、麦 牛乳	ミルクメークココア ㋐豆 ハンバーグ和風きのこソース ㋐豆、麦、鶏 ごはん にくじゃが ㋐豆、麦、鶏、豚、牛 牛乳
あか	牛乳、豚肉、なると、きびなご	牛乳、豚肉、あつ揚げ、金時豆	牛乳、鶏肉、豚肉、わかめ	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉	牛乳、豚肉、厚揚げ、鶏肉
き	うどん、三温糖、大豆油 アーモンド、小麦粉、でんぷん	米、大豆油、三温糖、でんぷん、押麦 白玉だんご、黒砂糖	米、大豆油、でんぷん、ごま油 三温糖	米、じゃがいも、三温糖 大豆油、でんぷん、パン粉	米、大豆油、三温糖、でんぷん じゃがいも、ミルメークココア
みどり	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、コーン もやし、長ねぎ、にんにく、きゅうり、こまつな	だいこん、にんじん、パクチョイ グリンピース、しょうが	にんじん、しょうが、干ししいたけ、チンゲンサイ、たけのこ ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、にんにく、コーン、ごぼう	にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい 干ししいたけ、こまつな、たまねぎ	にんじん、えのき、あお豆、しめじ 糸こんにゃく、にんにく、たまねぎ

中学3年生の卒業までに食べたい給食メニューランキング（1人3票）

1位. カレー（380票）
2位. 揚げパン（351票）
3位. フルーツポンチ＆ヨーグルト和え（147票）
4位. タコライス（93票）
5位. スパゲティ（74票）
6位. そぼろ（62票）
7位. シチュー（33票）
8位. ハヤシライス（30票）
9位. にくじゃが（29票）
10位. イナムドゥチ・ケーキ（27票）

アンケートの結果です♪他にもたくさんのメニューがありました。中学生中学3年生は特別献立もありますのでお楽しみに☆

	21 火	22 水	23 木
こんだて	さばの南蛮だれかけ ㋐豆、麦、さ、ご ごはん 八宝菜 ㋐豚、豆、麦、卵、鶏 牛乳	せん切りイリチー ㋐豚、豆、麦、鶏 パインゼリー ㋐パ ごはん なかみ汁 ㋐豚、豆、麦、鶏 牛乳	ツナサラダ ㋐豆、麦 手作り蒸しチョコケーキ ㋐乳、豆、麦、卵 オニオンスープ ㋐豚、鶏、乳、麦、豆 アーサピラフ ㋐豆、鶏、豚、麦、乳 牛乳
あか	牛乳、豚肉、なると、さば うずらのたまご	牛乳、豚肉、豚中身、刻み昆布 白かまぼこ	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン、ツナ ウインナー、たまご、アーサ
き	米、大豆油、ごま油、でんぷん 三温糖、小麦粉	米、大豆油、パインゼリー	米、大豆油、ココアパウダー、小麦粉、チョコチップ バター、ホットケーキミックス、三温糖、押麦
みどり	にんじん、たまねぎ、ピーマン、パクチョイ、たけのこ きくらげ、干ししいたけ、にんにく、しょうが、白菜	干ししいたけ、こんにゃく、しょうが 角切り大根、にんじん、たけのこ	にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン にんにく、はくさい、きゅうり

新学期の給食は4月7日(金)からです♪

※4月の献立表は豊見城市立学校給食センターのホームページに掲載します。（4月上旬予定）

献立についての食物アレルギー等の確認は、給食センターまでご連絡下さい。

（4月の献立表配布は4月7日です。）

そつぎょうおいわいメニュー

3月10日中学3年生特別献立
★牛乳
★オムライス（チキンライス・ケチャップうす焼きたまご）
★鮭のシチュー
★野菜ソテー
★フライドチキン
★ケーキ（チョコ＆チーズ）
★いちご

中学3年生のみなさんへ

朝ごはんをしっかり食べ、自分の健康は自分で管理しょう！

3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。

3年間の学校生活をふり返ってみると、たくさんのことが思い出されることでしょう。皆、それぞれ進む道は違っても、中学での思い出は皆一緒に大切にしてほしいです。給食もそんな思い出の1つになるといいなぁと思います。

これからは、**自分の健康は自分で管理**をしなくてはなりません。朝ご飯をしっかり食べ、お昼ご飯も給食を思い出しながら、いろいろな物を食べるようにしましょう。

食べるということは

私たち人間にとって、生きていくためにぜったい必要なことが「食べる」ことです。食べることは、命を維持するほかに、健康や心を豊かにします。

からだによい食べ物を選ぼう

私たちのまわりにはいろいろな食べ物があふれています。しかしたくさんの食べ物の中で、からだによい食べ物を見分けることができますか？「自分の健康は自分で守る」ことを目標に、よい食べ物を選ぶことのできる目や心を養いましょう。

頭で食べるということは

高血圧、糖尿病、がんなど日頃の生活習慣が大きく影響するといわれる「生活習慣病」にならないように、自分の健康にとって何が必要かを考えながら、バランスよく食べることを心がけましょう。

★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。