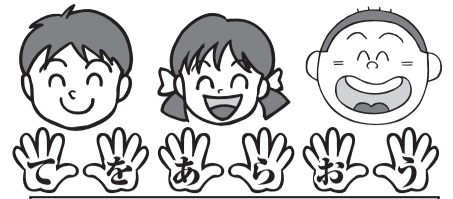


3月の予定献立表

◎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。



豊見城幼 108	ゆたか幼 153	豊崎 小 916
とよみ幼 113	豊見城小 590	ゆたか小 629
長嶺 幼 70	とよみ小 728	豊見城中 850
座安 幼 117	長嶺 小 565	長嶺 中 625
上田 幼 95	座安 小 466	伊良波中 809
伊良波幼 77	上田 小 764	給食センター 50
豊崎 幼 128	伊良波小 709	合計 8,562

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

ア…アレルギー対象原材料を含みます。	ア…アーモンド	牛…牛	ア…アサリ	り…りんご
卵…卵	オ…オレンジ	乳…乳及び乳製品	豆…大豆	エ…エビ
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	か…かシュー・ナツ	豚…豚	イ…イカ
鶏…鶏	肉	ぜ…ゼラチン	さ…さ	ば…バナナ

材料と体内でのたらしき	
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。

1年間を振り返りましょう!!

①朝ごはんは毎日食べていますか?
朝ごはんは1日のエネルギー源です。しっかり食べましょう。

⑥おかずだけでなくパンやご飯もきちんと食べましたか?

②牛乳は残さず飲みましたか?
牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさんあります。からだをつくるたんぱく質も多いので、成長期のみなさんにはとても大切な食品です。

⑦「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができましたか?

③「にんじん」や「ほうれん草」などの色の濃い野菜を残さず食べていますか?

⑧よくかんで食べていますか?
たくさんかむと、あごがたえられ、歯並びもよくなります。その上、かむことで脳が刺激され、頭の働きもよくなります。一口30回かみましょう。

④「キャベツ」などの色の濃い野菜を残さず食べましたか?

⑨食事の前の手洗いは、よくできましたか?

⑤魚はしっかり食べましたか?
「サバ」や「イワシ」などの背中の青い魚のあぶらには、「エイコサペンタエン酸」が「ドコサヘキサエン酸」が含まれていて、血液をきれいにしたり、脳の働きを活発にする効果もあります。

⑩給食当番の仕事に協力しましたか?

《今月の指導目標》

- ①好き嫌いなくなんでも食べる。よく食べ、よく遊び、よく寝る。
- ②いろいろな食品を組み合わせる(赤、黄、緑の食品)
- ③栄養、運動、休養を大切に! 以上の3つに気を付け健康にすごしましょう!!

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

5(月) フルーツポンチ
カツの豆、麦、豚
カツカレー
麦ごはん

6(火) さばごまみそ煮
ミニトマト
すき焼き風煮
ごはん

7(水) 筑前煮
オレンジ
ごはん

8(木) アスパラソテー
タルタルソース
魚フライ
ごはん

9(金) 幼・小学校のみ
さつまパイ
スパゲティ
ごはん

12(月) きんぴらごぼう
ごはん
肉汁

13(火) 肉シューマイ
ごはん
八宝菜

14(水) さんま蒲焼
ごはん
豆腐チャンプルー

15(木) にんじんしりしり
ごはん
イナムドウチ

16(金) チャプチ工風炒め
ごはん
たらと白菜の韓国風

19(月) 茹で野菜
幼 菓立ちゼリー
ごはん
ハヤシライス

20(火) 千切イリチー
菓立ちゼリー
ごはん
なかみ汁

21(水) 春分の目

22(木) 中1・2のみ
手づくりチキアキ
五目たきごみ
ごはん
けんちん汁

※中学3年生特別献立について
中学3年生は、3月8日(木)が最後の給食になります。その間、特別デザートや他学年より品数が多くなります。(中3年生のアンケートを参考にした献立です)

6年生! 中学3年生のみなさん 卒業おめでとうございます
4月からは、自分自身で食生活を管理しなければなりません。健康で毎日過ごすために食事についてしっかり考えましょう。

★食べるということとは★
私たち人間にとって、生きていくために欠かせない必要なのが「食べる」ことです。食べることは、健康を維持するほかに心を豊かにするためにも大切なたらしきをします。

★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ります。しかしたくさん食べ物のなかで、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舌を養いましょう。

★頭で食べるということとは★
高血圧、糖尿病、がんなど日頃の生活習慣病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。

これからの昼食はお弁当になることが多いと思います。彩が良いと栄養バランスも良くなります。

※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。