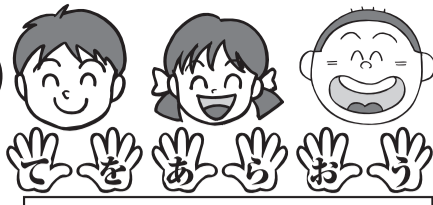


平成31年

豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

3月の予定献立表



学校別内訳	ゆたか幼 164	豊崎 小 917
とよみ幼 111	豊見城小 616	ゆたか小 674
長嶺幼 71	とよみ小 707	豊見城中 825
座安幼 114	長嶺小 549	長嶺中 624
上田幼 144	座安小 479	伊良波中 848
伊良波幼 84	上田小 775	給食センター 50
豊崎幼 114	伊良波小 726	合計 8,592

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	24g	20.3g
中学校	820kcal	30g	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	肉…肉	ア…アサリ	り…りんご
卵…卵	オ…オレンジ	乳…乳及び乳製品	や…やまいも	豆…大豆	エ…エビ
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	か…かシューナツ	マ…マンゴー	豚…豚肉	イ…イカ
鶏…鶏肉	ゼ…ゼラチン	も…もも	パ…パイン	さ…さば	カ…カニ
					バ…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。

3月の栄養指導目標

①好ききらいなく、なんでも食べる。

②いろいろな食品を組み合わせて食べる

③栄養、運動、休養を大切に!

好ききらいしないで、何でも食べてみよう!

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きらいなものでも何年後後に食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

赤の食品、黄の食品、緑の食品



運動、食事、睡眠



様々な食品をとることは、味覚の幅を広げ食生活が豊かになります

それぞれの食品をまんべんなく食べることが栄養的な偏りなくなります

栄養バランスのよい食事と、適度な運動、十分な睡眠(休養)は、健康な体を作るための基本です。健康に暮らすための3つの約束です。

1年間ありがとうございました!

まだまだ寒さが残る日もありますが、だんだんと春の陽気に近づいてきました。今年の給食も残りわずかです。友だちや先生と一緒に食事をするのは、体だけではなく心の栄養にもなっていることを願います。給食の時間が楽しい思い出の一つになるように給食センター職員一同、力を合わせておいしい給食作りを頑張ってきました。この一年間学校給食の運営に関しまして皆様のご理解とご協力に心から感謝いたします。



お知らせ

4月の給食開始は

- ◎小学校新2年生から6年生
- ◎中学校新2年生から3年生

4/8(月)開始

- ◎小学校新1年生
- ◎中学校新1年生

4/10(火)開始

1(金) ごぼうサラダ 牛乳
ココア揚げパン (中学3年、小学校6年)
⑦豆、麦、乳
コッパパン⑦麦、豆、乳 鮭チャウダー
レーズンクリーム ⑦豆、麦、鶏、豚、乳、り

赤 牛乳、きな粉、鮭、ツナ、チーズパウダー、脱脂粉乳、ベーコン

黄 こむぎこ、大豆油、三温糖、じゃがいも、ミルク、マーガリン、生クリーム、レーズンクリーム、ノンエッグマヨネーズ

緑 にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、ごぼう、胡瓜、コーン

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

4(月) ミルメークココア 牛乳 スライスチーズ タコスミート ⑦乳 ⑦豚、豆、麦、鶏、乳 みそ汁 ごはん ⑦麦、豆	5(火) フルーツ杏仁 牛乳 ⑦パ、も、り、豆 ごはん カツ ⑦豆、麦、豚 カレー ⑦豚、鶏、牛、豆、麦、乳、り、せ	6(水) 県産アーサ入卵焼き 牛乳 ⑦卵、麦、豆 ミニトマト 豆腐チャンプルー ごはん ⑦豚、麦、豆、乳	7(木) ひじき炒め 牛乳 ⑦鶏、豚、豆、麦、り ごはん さつま汁 ⑦豆、麦、鶏、り、豚	8(金) ヤングコーンソーテー 牛乳 タルタルソース ⑦豚、乳、豆、麦 魚フライ ⑦麦、豆 バーガーパン コーンスープ ⑦豆、麦、乳 ⑦豚、鶏、豆、乳、麦、り
赤 牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ、豆腐、油あげ、高野豆腐、鶏レバー、わかめ、みそ	赤 牛乳、とりにく、脱脂粉乳、豚カツ、かたてん、鶏レバー、黒糖	赤 牛乳、豚肉、パ、ン、ソーセージ、ちきあげ、とうふ、卵、あおさ	赤 牛乳、とりにく、ひじき、だいず、豚肉、ちきあげ、うすあげ、とうふ、みそ	赤 牛乳、脱脂粉乳、ハム、まぐろ、鶏肉、ベーコン
黄 こめ、大豆油、ミルク	黄 こめ、押しもぎ、じゃがいも、マーガリン、ナタデココ、大豆油、こむぎこ、生クリーム、カクテルゼリー	黄 こめ、大豆油、でんぷん	黄 こめ、大豆油、三温糖、さといも	黄 こむぎこ、玄米、マーガリン、生クリーム、ラード、大豆油、ショートニング、バター、タルタルソース
緑 にんじん、たまねぎ、青まめ、パプリカ、トマト、キャベツ、えのきだけ、長ねぎ、生しいたけ	緑 にんじん、たまねぎ、もも、パイン、アセロラ、あお豆、にんにく、ご濃縮還元ジュース、みかん、かぼちゃ	緑 にんじん、キャ、ツ、もやし、からしな、トマト	緑 こんにゃく、にんじん、ごぼう、青豆、だいごん、長ねぎ	緑 コーン、たまねぎ、グリーンアスパラ、パセリ、にんじん、ヤングコーン、エリンギ、にんにく

11(月) 白花豆コロッケ 牛乳 ⑦麦、乳、豆 煮込みうどん 茹でキャベツ ⑦豚、鶏、麦、豆、り、牛 ⑦麦、豆	12(火) もも缶 牛乳 納豆みそ ⑦麦、豆 煮つけ ⑦豚、豆、麦、鶏、り ごはん	13(水) デークニンプサー 牛乳 いよかん ⑦豆、麦、豚、鶏 アーサー汁 ごはん ⑦豆、麦、鶏、豚、り	14(木) ビーンズサラダ 牛乳 すだちゼリー (幼のみ) ⑦麦、豆 ハッシュドポーク ごはん ⑦豚、麦、乳、鶏、豆、牛、さ	15(金) 中華サラダ 牛乳 ⑦豚、豆、麦、ご、乳 マーボ大根 ごはん ⑦麦、豆、牛、豚、せ、ご、り
赤 牛乳、豚肉、白花豆、みそ、脱脂粉乳	赤 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、ボール天、こんぶ、あつあげ、ツナ、みそ、納豆、糸けずり	赤 牛乳、ポークソーセージ、豆腐、あつあげ、アーサ、鶏肉、みそ	赤 牛乳、豚肉、赤だし、ガルバンゾー、レッドキドニー、マローファットピース	赤 牛乳、豚肉、とうふ、みそ、ハム
黄 うどん、こむぎこ、三温糖、大豆油、砂糖、乾燥ポテト、バター、米粉	黄 こめ、大豆油、三温糖	黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぷん	黄 こめ、じゃがいも、マーガリン、こむぎこ、大豆油、生クリーム、オリーブオイル	黄 こめ、ごま油、でんぷん、大豆油、三温糖
緑 にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、白菜、コン、長ねぎ、キャ、きゅうり、ピー、シ、レモン果汁、にんにく	緑 にんじん、にんにく、にんじん、こんにゃく、にら、もも缶、青まめ	緑 とうがき、だいごん、こまつな、にんじん、いよかん	緑 にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、ブロッコリー、青まめ、パプリカ(赤)、にんにく	緑 だいごん、にんじん、たまねぎ、にら、干しいたけ、たけのこ、しょうが、もやし、きゅうり、こまつな

「卒業」「進級」食生活チェック

みなさん、きつと1年間の多い1年間だったでしょうね!ところで、「食生活」の1年間はいかがでしたか?「食生活チェック」で反省してみましょう。

- 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。しっかり食べてみましょう。
- ②牛乳は残さずのみましたか?
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。
- 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られていますか?
- ④「キャベツ」などの色の薄い野菜も残さず食べましたか?
- ⑤魚はしっかり食べましたか?
「サ」や「イ」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」(EPA・DHA)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つたります。
- 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?
- 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?
- ⑧よくかんで食べていますか?
たくさんかむと、あごがきたえられ、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!
- ⑨食事の前の手洗いは、よくできましたか?
- ⑩給食当番の仕事に協力しましたか?

さあ、みなさんの結果はいかがでしたか?
「はい」の数がたくさんあつた人は、これからこの調子で健康なからだづくりを心がけましょう。残念ながら「はい」の数が少なかった人は、自分の食生活について見直し、できなかったところを頑張ってみましょう。

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

中学3年生のみなさん、9年間食べた学校給食ともお別れですね!!

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。元気な日々を過ごすためには、朝、昼、夕の食事をバランスよくしっかり食べることが大切です。食について考えてみましょう。

そして、6年生のみなさん!!中学生になります中学生は、活動量も増え食事をしっかりとらなければならぬとても大切な時期です。好き嫌いをしない食べるようにしましょう。

◎中学3年生特別献立について

中学3年生は3月8日(金)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。(下記の内容が追加されます)

- ★3/1(金)いよかんゼリー
- ★3/4(月)ポイルウイナー・おめでとうケーキ
- ★3/5(火)アーモンドカル

・・・3/8(金)特別献立・・・

- ★キャロットロール、クロワッサン
- ★牛乳
- ★ヤングコーンソーテー
- ★コーンスープ
- ★エビフライ
- ★チキン照り焼き
- ★いちご
- ★ケーキ2種

※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。