

◇学校別内訳◇	豊崎小	953	
豊見城小	635	ゆたか小	684
とよみ小	709	豊見城中	860
長嶺小	551	長嶺中	632
座安小	507	伊良波中	845
上田小	792	給食センター	50
伊良波小	708	とよむ教室	12
		合計	7,926

令和2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	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	650kcal	26.8g	18g
中学校	830kcal	34.3g	23.1g

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 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 ご…ご ま 豆…大 豆 エ…エ ビカニ
ピ…落花生(ピーナツ) 麦…小 麦 が…かシュ・ナツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 イ…イ カニ
鶏…鶏 肉 ぜ…ゼラチン も…もも パ…パイン さ…さ ば 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 栄養目標

健康と栄養

- 成長期の食事の大切さ
- 好き嫌いを克服
- よく食べ、よく遊び、よく眠る!

★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、自分の健康や成長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。

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けての1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

1年間を振り返ってみましょう。できていたら、()に○を書きましょう。

() () () () ()

食事の前に必ず手を洗った。 食事のマナーを守ることができた。 苦手な食べ物にも挑戦できた。 朝ごはんを毎日食べた。 おやつは時間と量を決めて食べた。

「食生活指針」で、あなたの食生活をチェック!

食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかり。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えよう。
- 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- 食料資源を大切に、無駄な食料を減らし、や廃棄の少ない食生活を。
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的に策定されたものです。以下の10項目を参考に、自分の食生活を見直してみませんか?

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

2(月) フルーツヨーグルト ⑦乳、麦、豆、パ、もり トンカツ ⑦麦、豆、豚、ご ごはん カツカレー ⑦乳、麦、豆、鶏、豚、ゼ、り、も	3(火) ひなあられ ⑦無 チキンライス ⑦豆、鶏 県産まぐろフライ ⑦麦、豆、ご チキンライス ⑦乳、麦、豆、鶏、豚、り コーンスープ ⑦乳、麦、豆、鶏、豚、り	4(水) ス克蘭ブルエッグ ⑦乳、豆、豚、卵 ミニトマト 黒糖パン ⑦麦、豆、乳	5(木) 千切イリチー ⑦麦、豆、豚、鶏、り デコポン ⑦オ ごはん イナムドゥチ ⑦麦、豆、豚、鶏、り	6(金) 中3最後の給食 ブロッコリーソテー ⑦乳、麦、豆、豚 クラムチャウダー ⑦乳、麦、豆、豚、鶏、り、ア コッパン ⑦麦、豆、乳
赤 牛乳、豚肉、鶏肉、だいず、赤いんげんまめ、脱脂粉乳、ヨーグルト 黄 米、大豆油、じゃがいも、マ、ガ、リ、小麦粉、生クリーム、パン粉、カクテルゼリー 緑 にんじん、たまねぎ、コーン、もも、パイ、ブロッコリー、にんにく、アロエ	赤 牛乳、鶏肉、ソーセージ、パ、ン、脱脂粉乳、まぐろ 黄 こめ、むぎ、パ、ケ、大豆油、もち米、じゃがいも、小麦粉、マ、ガ、リ、パン粉 緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、コーン	赤 牛乳、パ、ン、たまご、豚肉、ヒヨコマ、高野豆腐、チーズ 黄 大豆油、小麦粉、ショートニング、黒糖 緑 キ、パ、ツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、あお豆、トマト、ごま、な、ピーマン、赤、ビ、マ、セロリ	赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、うすあげ、みそ、こんぶ、チキアギ 黄 米、大豆油 緑 しいたけ、コ、ニ、ヤ、ク、にんじん、切干しだいこん、デコポン	赤 牛乳、脱脂粉乳、パ、ン、ウ、イ、ウ、ア、あさり 黄 こむぎ、グラニュー糖、生クリーム、白ワイン、大豆油、ショートニング、じゃがいも、マ、ガ、リ、バター 緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キ、パ、ツ、ブロッコリー、コーン、しめじ、にんにく
9(月) ほうれん草オムレツ ⑦卵、豆 スパゲッティ ナポリタン ⑦乳、麦、豆、豚、鶏、り 小魚とアーモンドのサラダ ⑦麦、豆、ご、ア	10(火) オレンジ ⑦オ いわしのしょうが焼 キムチチーズ肉じゃが ⑦乳、麦、豆、豚、り、さ ごはん	11(水) はちみつ チリコンカン ⑦乳、麦、豆、鶏、豚、り、牛 あげパン ⑦乳、麦、豆、ア、ご なかつぱん ⑦乳、麦、豆 なかつぱん ⑦乳、麦、豆	12(木) 白玉ぜんざい ⑦麦、豆 ゆかりごはん 大根のうま煮 ⑦麦、豆、豚、鶏、り	13(金) チョコプリン ⑦豆 ビビンバ ⑦麦、豆、鶏、豚、ご 春雨スープ ⑦豆、豚、鶏、り、麦 ごはん
赤 牛乳、鶏肉、ウ、イ、ウ、ア、パ、ン、チ、ーズ、チリメン、たまご、レッドキドニー 黄 スパゲッティ(小麦)、大豆油、マ、ガ、リ、アーモンド、ごま、ごまドレッシング 緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、キ、パ、ツ、きゅうり、ほうれん草	赤 牛乳、豚肉、あつあげ、チーズ、いわし 黄 米、じゃがいも、大豆油、三温糖 緑 白菜、にんじん、たまねぎ、こんにやく、白菜、キ、パ、ツ、ショウガ、オレンジ	赤 牛乳、脱脂粉乳、さけ、だいず、まめ、いんげんまめ、ぶたにく、高野豆腐 黄 小麦粉、グラニュー糖、じゃがいも、きなこ、アーモンドはちみつ、ショートニング、マ、ガ、リ、生クリーム 緑 にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト、マッシュルーム、ブロッコリー、あお豆、にんにく	赤 牛乳、あつあげ、チキアギ、鶏肉、金時豆 黄 米、三温糖、大豆油、むぎ、白玉だんご、黒糖 緑 だいこん、チ、キ、ア、ギ、きくらげ、にんじん、しょうが、ゆかり、にんにく	赤 牛乳、鶏肉、豚肉、ハム、わかめ 黄 米、はるさめ、でんぶ、ココア、ごま油、三温糖、ごま 緑 しいたけ、キ、パ、ツ、にんじん、にんにく、木くらげ、しょうが、バ、イ、イ、寒、天
16(月) ミルメーク ⑦無 千草焼 ⑦卵、乳、麦、豆、鶏 すき焼き風煮 ⑦麦、豆、鶏、豚、牛、り ごはん	17(火) 春巻き 小学校の麦、豆、豚、ご 中学校の麦、豆、豚、鶏、ご きびごはん マーボー冬瓜 ⑦麦、豆、牛、豚、鶏、ぜ、ご、り	18(水) 菓立ちゼリー スライス タコスミート チーズ ⑦乳、麦、豆、豚、鶏、り 炒めキャベツ わかめスープ ⑦豆 ⑦麦、豆、鶏、豚、り、ご ごはん	19(木) 中1・2のみ 手作りチキアギ ⑦卵、麦、豆、ご 仲良しゼリー カレーうどん ⑦乳、麦、豆、豚、鶏、牛、り ドレッシング ⑦無 温野菜	20(金) 春分の日 4月の給食は4月7日(火)開始です! ※新小学1年生:9日開始 ※新小学1年生は4月9~10日の間は段階給食になります。
赤 牛乳、豚肉、とうふ、鶏肉、チーズ、たまご 黄 米、三温糖、大豆油、砂糖、調合油、かたくりご、グラニュー糖 緑 しらたき、にんじん、白菜、キ、パ、ツ、ねぎ、たまねぎ、セロリ、ほうれん草、シ、ソ、ウ	赤 牛乳、豚肉、高野豆腐、豆腐、みそ、鶏肉 黄 こめ、あわ、大豆油、ごま油、三温糖、でん粉 緑 ぶら、たまねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、しょうが、にんじん、ねぎ、はるさめ、キャベツ、たけのこ、木くらげ	赤 牛乳、鶏肉、わかめ、ぶたにく、とり、高野豆腐、大豆、チーズ 黄 こめ、でんぶ、ごま、ごま油、砂糖、グラニュー糖、異性化液糖、ぶどう糖 緑 にんじん、えのき、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく、キ、パ、ツ、赤、ビ、マ	赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、すりみ、たまご 黄 うどん(小麦)、大豆油、マ、ガ、リ、三温糖、ア、ガ、ー、し、よ、糖、液、糖 緑 にんじん、たまねぎ、キ、パ、ツ、ねぎ、あお豆、ア、カ、リ、ア、ゴ、ン、も、も、ど、ネ、長、ネ、ギ、木、くらげ	

★中学3年生・小学校6年生のみなさん★
★卒業おめでとうございます★
小中学校9年間食べてきた給食とも、3月でお別れです。給食の思い出はできましたか? 中学3年生は、これから食事など自分で選んで食べる機会が増えます。食べ方に悩んだときは、給食を思い出して栄養バランスを意識してもらえたら嬉しいですね! 小学6年生は、中学6年生になったら運動や成長のために、好き嫌いを克服して頭で考えて給食や食事を食べるようにしましょう!
「私たちの体は食べたものでできています」健康は、毎日の食事の積み重ねです。これからのみなさんの人生が健康で素晴らしいものとなるように、給食センター職員一同 願っています(´▽`)

○中3 特別メニュー○
2日(月)菓立ちゼリー、ミルメーク
3日(火)エビフライ、チョコプリン
6日(金)チーズインハンバーグ
グラタン、お祝いケーキ
※今月は中3生の給食日数が少ないため、3月は1日に2~3品ずつ付きます。

ひとくちメモ 健康なからだは毎日の食事がつくります。食べ物は、ひとつのものですべての栄養がとれるものではありません。多様な食品で栄養のバランスをとることが大切です。1日30品目を目標に、主食、主菜、副菜をそろえて食べるよう心掛けましょう。バランスのよい食事、朝食をしっかり摂ることが健康につながります。

卒業おめでとう

※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。