

3月の予定献立表



◇学校別内訳◇			
豊見城小	709	豊見城中	897
とよみ小	689	長嶺中	632
長嶺小	553	伊良波中	951
座安小	534	とよむ教室	10
上田小	878	給食センター	50
伊良波小	636	合計	8133
豊崎小	855		
ゆたか小	749		

学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	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。アモ…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
 鶏…鶏肉 麦…小麦 カシ…カシューナッツ マ…マンゴー 豚…豚肉
 ビ…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…もも パ…パイン さ…さば

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。

豊見城産 トマトランキ

7月 ミニトマト
9日 水 トマトシチュー
11日 金 ミニトマト
16日 水 豊見城ポークビーンズ

3月

給食で使うミニトマトは 16600個!

ひとつずつ 丁寧に洗って数えます

トマトたくさん!!



卒業おめでとう

小学6年生は中学校へ、中学3年生は高校そして社会への旅立ちです。

食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

特別メニュー

中学3年生
2日 水 原宿ドック
10日 木 お祝いチョコケーキ

小学6年生
17日 木 おめでとうゼリー

1(火) 大学芋 牛乳
チンジャオオロス(具) 中華コーンスープ

2(水) アスパラのイタリアンサラダ 牛乳
食パン(中学校) なかよしパン 鶏と野菜のクリーム煮

3(木) 桃の節句 牛乳
炊き込みごはん 白飯のすまし汁

4(金) フルーツ杏仁 牛乳
ひじきシューマイ マーボー大根

7(月) ミニトマト 牛乳
ほうれんそう オムレツ 雪塩ちんすこう ちキンカレー

8(火) 県産 マグロフライ 牛乳
かつお ぶりかけ シブインブシー

9(水) カリフラワーのフレンチサラダ 牛乳
コッペパン 揚げパン トマトシチュー

10(木) いよかん 牛乳
しぐれ煮 牛肉のしぐれ煮 鮭と大根のみそ汁

11(金) 3.11に思いをよせて 牛乳
ミニトマト 茎わかめのきんぴら 気仙沼カツオカツ だんご汁

14(月) ヨーグルト 牛乳
スパゲティ ミートソース 白身魚フライ

15(火) 春巻き 牛乳
オレンジ 1/4 オレンジ キムチチーズ肉じゃが

16(水) チキンのたんかんサラダ 牛乳
ベビーチーズ 全粒粉入りパン 豊見城ポークビーンズ

17(木) 毎月第3木曜日は琉球料理の日 牛乳
パパイアイリチー ンムクジアンダーギー わかめごはん イナムドゥチ

18(金) お菓子な日玉焼き(あんずの牛乳寒天) 牛乳
春キャベツの煮込み肉うどん 手作りかきあげ

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

3月 栄養指導目標

健康と栄養 1年を振り返ろう

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていたね。きっと、この1年でも心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

□の中に【よくできた・・・○、時々できた・・・△、全然できなかった・・・×】を書き入れましょう。

給食時間を振り返って	給食当番の仕事をきちんとできた	前を向いて静かに食べた	食生活を振り返って	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
自分に必要な量を考えて食べることができた	感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べる事ができた	時間内に食べ終わることができた	よくかんで食べることができた	歯磨きや歯分のとり過ぎに気をつけた	行事食や郷土料理に興味を持つことができた

0...10点、△...5点、×...0点として、採点してみよう!

何点でしたか? できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

★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。