

豊見城小	514名	長瀬中	621名
とよみ小	840名	豊見城中	786名
豊原小	550名	伊波中	669名
藤安小	881名	センター	34名
上白小	1,285名		
伊波小	597名		
合計 6,777名			

平成22年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

# 3月の予定献立表



学級の給食メニュー	3月1日(月)	3月2日(火)	3月3日(水)
小学校	660名	24名	217名
中学校	830名	32名	277名

①…アレルギー対応原材料をみます。	牛…牛肉	ア…アサリ	リ…りんご
卵…卵	乳…乳及び乳製品	ゴ…ごま	エ…エビ
ビ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	マ…マンゴー	イ…イカ
鶏…鶏肉	パ…パン	さ…ささ	カ…カニ

材料と体内ではたらく
赤の食品 血作りや骨をつくる。
黄の食品 働く力や体温をたもてる。
緑の食品 からだの動きをととのえる。

**給食費は納め忘れのないうちを振替をお願いします。**

規則正しく食事をとる

朝食 昼食 夕食

そして、「朝ごはん」をきちんととることは、一日を健康に過ごすための条件です。仕事や勉強の効率も良くなります。「朝ごはん」は一日のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかり朝ごはんをとり、スポーツも勉強もがんばりましょう。

**☆からだのリズムに合わせて**

人のからだは、朝日が昇ると活動し、夕日が沈むと休養するようにつくられています(＝日周リズム)。朝・昼・夜と規則正しく食事をとることは、健康づくりのみならず、この日周リズム(体内時計)との関わり合いからとても大事なことです。

朝ごはんは、一日を健康に過ごすための条件です。仕事や勉強の効率も良くなります。「朝ごはん」は一日のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかり朝ごはんをとり、スポーツも勉強もがんばりましょう。

朝ごはんは一日のエネルギー源です。

**3月の栄養指導目標**

☆一健康と栄養☆

- 1.すきらいになくなんでも食べる。よく食べ、良く遊び、よくねむる。
- 2.いろいろな食品をくみあわせて食べる。
- 3.栄養報、運動、休養を大切に!

<p><b>1(月)</b></p> <p>高糖パン、揚げパン、揚げうどん、揚げそば、揚げうどん、揚げそば、揚げうどん、揚げそば</p> <p>牛乳、ヨーグルト、ソーファル、スコッチエッグ</p> <p>赤、黄、緑</p>	<p><b>2(火)</b></p> <p>タコライス、ごはん、白菜とかめスープ</p> <p>牛乳、チーズ、白菜とかめスープ</p> <p>赤、黄、緑</p>	<p><b>3(水)</b></p> <p>パイパイリチー、ひなふられ、ちらし寿司、なかみ汁</p> <p>牛乳、パイパイリチー、ひなふられ</p> <p>赤、黄、緑</p>	<p><b>4(木)</b></p> <p>ケチャップ、牛乳、ペペロニのキャベツ、オムライス、チンパンズ</p> <p>牛乳、ケチャップ、ペペロニのキャベツ</p> <p>赤、黄、緑</p>	<p><b>5(金)</b></p> <p>ミルムービー(コーヒークリーム)、もろほろ、ごはんが、アサリ汁</p> <p>牛乳、ミルムービー(コーヒークリーム)、もろほろ</p> <p>赤、黄、緑</p>
<p><b>8(月)</b></p> <p>ヨーグルト和え、麦ごはん、アゲ豚カツ</p> <p>牛乳、ヨーグルト和え、麦ごはん</p> <p>赤、黄、緑</p>	<p><b>9(火)</b></p> <p>たんかん、クレープリチー、ごはん、みそ汁</p> <p>牛乳、たんかん、クレープリチー</p> <p>赤、黄、緑</p>	<p><b>10(水)</b></p> <p>ミニ豚まん、きつねうどん、ぜんざい</p> <p>牛乳、ミニ豚まん、きつねうどん</p> <p>赤、黄、緑</p>	<p><b>11(木)</b></p> <p>カツカツカレー、牛乳、ハンバーグ、フィッシュボール、節でブロック</p> <p>牛乳、カツカツカレー、ハンバーグ</p> <p>赤、黄、緑</p>	<p><b>12(金)</b></p> <p>中華学校なし、牛乳、ごはん、かぼちゃしゅうまい、マーボー豆腐</p> <p>牛乳、ごはん、かぼちゃしゅうまい</p> <p>赤、黄、緑</p>
<p><b>15(月)</b></p> <p>白菜のソナ和え、黒米</p> <p>牛乳、白菜のソナ和え、黒米</p> <p>赤、黄、緑</p>	<p><b>16(火)</b></p> <p>マンゴープリン、牛乳、にんじんシリシ、ごはん、もずくのみそ汁</p> <p>牛乳、マンゴープリン、にんじんシリシ</p> <p>赤、黄、緑</p>	<p><b>17(水)</b></p> <p>ひじき炒め、牛乳、しそとトマト、ミニトマト、中華団子スープ</p> <p>牛乳、ひじき炒め、しそとトマト</p> <p>赤、黄、緑</p>	<p><b>18(木)</b></p> <p>ひじき炒め、牛乳、かぼちゃの揚げ、魚そうめん汁</p> <p>牛乳、ひじき炒め、かぼちゃの揚げ</p> <p>赤、黄、緑</p>	<p><b>19(金)</b></p> <p>中華学校なし、牛乳、ごま手、しんパン、きのこスパゲティー、節でキャベツ</p> <p>牛乳、ごま手、しんパン</p> <p>赤、黄、緑</p>

**次の給食は4月8日からです。**

いただきます

**23(水)**

シヨコケーキ、牛乳、ドライカレー、ごはん、白菜スープ

牛乳、シヨコケーキ、ドライカレー

赤、黄、緑

**卒業するみなさんへ**

いよいよ卒業の時がやってきました。みなさん心前は、すばらしい可能性を秘めた未来が待っています。特に困難にぶつかることも多いでしょう。でも「ピンチはチャンス」と顔を切りかえて、前向きに生きてほしいと思います。いざと時待つ、ものをいづのは「体カ」と「気カ」、そしてその基礎となるのは、毎日の正しい食生活です。

中学生の時期は、一生で最も多くの栄養を必要とします。また、成長期の食習慣は、一生の健康をも左右する大切なものです。どうか「食べる力」を大切にしてください。そして、夢に向かって、輝く未来を切り開いていってください。ご卒業、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、その他都合により献立変更する場合があります。