

豊見城小	529人	長嶺中	646人
とよみ小	804人	豊見城中	787人
長嶺小	558人	伊良波中	667人
座安小	936人		
上田小	1,288人		
伊良波小	595人		
合計 6,810人			

平成23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
給食の栄養基準量	小学校 660kcal	24g	21.7g
	中学校 830kcal	32g	27.7g

ア…アレルギー対象原材料を含みます	牛…牛肉	ア…アサリ	リ…りんご
卵…卵	ご…ごま	豆…大豆	エ…エビ
鶏…鶏肉	マ…マンゴー	豚…豚肉	イ…イカ
ピ…落花生(ピーナツ)	パ…パイン	さ…さば	カ…カニ

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。

卒業・修了おめでとうございます

1日1日、春が近づいています。草や木も確実に春の準備を進めています。子どもたちは、1年でずいぶん大きくなりました。心も成長したことでしょう。これからもしっかりと食べ、いろいろな経験を重ね、すくすく元気に育ってほしいものです。今年度も、残りわずかになりましたね。先生やクラスの友だちとの楽しい思い出を胸に、締めくくりの時間を大切に過ごしましょう。

3月の栄養指導目標

健康と栄養！

☆健康と食事について知り1年間の反省をする。

- ①すききらいになくなんでも食べる。よく食べ、よく遊び、よくねむる。
- ②いろいろな食品をくみあわせて食べる(6つの基礎食品)
- ③栄養、運動、休養を大切に!

1 火 とまこゼリー 牛乳 あみパン ヨーグルト和え 揚げパン ミートボールスープ 麦ごはん アーサ汁 赤 牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト、寒天、ミートボール 黄 パン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マーガリン、大豆油、生クリーム 緑 ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、りんご、もも、パイン、みかん	2 水 みかん 牛乳 そぼろ アーサ汁 麦ごはん 赤 牛乳、豚肉、卵、アーサ、かまぼこ、豆腐 黄 米、麦、大豆油、三温糖 緑 にんじん、しょうが、いんげん、ねぎ、みかん	3 木 ひなあられ 牛乳 ほうれん草の ごまあえ かまぼこ 小麦、大豆、ごま ウィンナー イナムルチ ちらし寿司 手巻きおにぎり 赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、ウィンナー、ツナ、のり 黄 米、ごま、三温糖、ごま油、砂糖 緑 れんこん、こんにゃく、にんじん、ほうれん草、もやし、しいたけ	4 金 ライチゼリー 牛乳 酢豚 中華風スープ ごはん 赤 牛乳、鶏肉、えび、中華つくね、豚肉 黄 米、でんぷん、小麦粉、ごま油、春雨、砂糖、大豆油、さつまいも 緑 にんじん、たまねぎ、パクチョイ、白菜、しょうが、ピーマン、たけのこ	
7 月 ヨーグルト 牛乳 豚カツ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ごはん ポークカレー 赤 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ヨーグルト 黄 米、カルライナスFe、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油、パン粉 緑 にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、あお豆	8 火 ミニトマト 牛乳 油みそ 大根と厚揚げの炒め煮 ごはん 赤 牛乳、あつあげ、かまぼこ、鶏肉、まぐろ、大豆、みそ、けずりぶし 黄 米、砂糖、でんぷん、大豆油、三温糖 緑 だいこん、きくらげ、にんじん、にら、しょうが、チンゲン菜、トマト	9 水 さつぽと 牛乳 焼肉どん もずくスープ 麦ごはん 赤 牛乳、豚肉、もずく、いとよくだい、豆腐 黄 米、麦、三温糖、大豆油、ごま、砂糖、でんぷん 緑 たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、しょうが、山東菜、長ねぎ、たけのこ	10 木 タルタルソース 牛乳 魚フライ 野菜ソテー パーガパン コンスープ 赤 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ベーコン、ウィンナー、いか 黄 パン、小麦粉、じゃがいも、砂糖、大豆油、マーガリン、生クリーム 緑 コーン、たまねぎ、にんじん、パセリ、カリフラワー、いんげん	11 金 青りんごゼリー 牛乳 ゆで野菜サラダ 山海スパゲティ おからコロッケ 赤 牛乳、鮭、いか、ベーコン、おから、粉チーズ 黄 スパゲティ、大豆油、砂糖、小麦粉、マーガリン 緑 にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、マッシュルーム、キャベツ、コーン
14 月 フルーツムース 牛乳 ぎょうざ(小2コ、中3コ) ごはん しらたき炒め 赤 牛乳、豚肉、あつあげ、脱脂粉乳 黄 米、大豆油、三温糖、砂糖、小麦粉、でんぷん 緑 にんじん、白菜、たまねぎ、チンゲン菜、しらたき、キャベツ、にんにく、しいたけ	15 火 パパイアサラダ 牛乳 ハンバーグソースかけ パンプキンスープ ごはん 赤 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ツナ、豚肉 黄 パン、じゃがいも、三温糖、小麦粉、マーガリン、生クリーム 緑 たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、パパイア、にんじん、きゅうり	16 水 みかん 牛乳 キンピラごぼう ゆし豆腐 ごはん 赤 牛乳、ゆし豆腐、豚肉、ちきあぎ 黄 米、ごま、大豆油、三温糖、ごま油 緑 にんじん、ねぎ、ごぼう、みかん、こんにゃく	17 木 ホワイト&ベリー 牛乳 煮込みうどん かき揚げ 赤 牛乳、豚肉、えび、大豆、いか、金時豆 黄 うどん、三温糖、大豆油、砂糖、小麦粉 緑 にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、白菜、長ねぎ、コーン、ごぼう、春菊	18 金 プチたい焼 牛乳 せん切りイリチー さつまい ごはん 赤 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ちきあぎ、うすあげ、こんぶ 黄 米、さといも、大豆油、三温糖、小麦粉、砂糖 緑 にんじん、だいこん、長ねぎ、こんにゃく

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすすめします

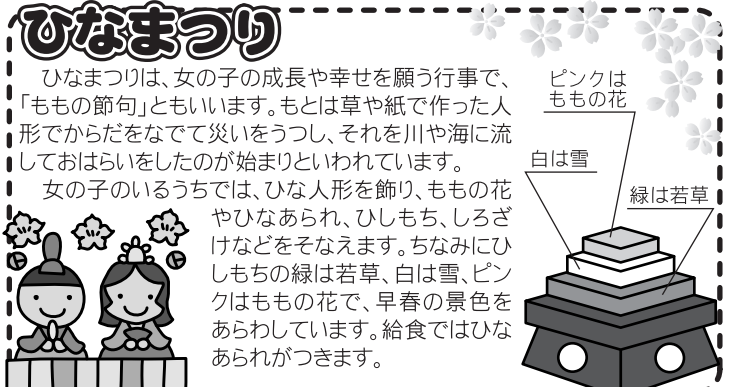
4月の給食開始は、8日(金)からです

21 月 春分の日

ひなまつり

ひなまつりは、女の子の成長や幸せを願う行事で、「ももの節句」ともいいます。もとは草や紙で作った人形でからだをなでて災いをうつし、それを川や海に流しておはらいをしたのが始まりといわれています。女の子のいるうちでは、ひな人形を飾り、ももの花やひなあられ、ひしもち、しるざけなどをそなえます。ちなみにひしもちの緑は若草、白は雪、ピンクはももの花で、早春の景色をあらわしています。給食ではひなあられがつけます。

ピンクはももの花
白は雪
緑は若草



おしらせ

中学3年生のみなさんへ

朝ご飯をしっかりと食べ、自分の健康は自分で管理しよう!

3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。3年間の学校生活を振り返ってみると、たくさんのことが思い出されることでしょう。それぞれ進み道は違っても、中学での思い出は皆一緒に大切にしたいです。給食も、そんな思い出の1つになるといいなあと思います。これからは、自分の健康は自分で管理をしなければなりません。朝ご飯をしっかりと食べ、お昼ご飯も給食を思い出しながら、いろいろな物を食べるようにしましょう。

食べるということは

私たち人間にとって、生きていくために絶対に必要なことが「食べる」ことです。食べることは、命を維持するほかに、健康や心を豊かにします。

命を維持☆心を豊かに

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。しかしたくさんの中から、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心を養いましょう。

見分けよう!

体によい食べ物?

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。

自分の健康?

糖尿病 高血圧

頭で食べるということ

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。

★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☆