

豊見城小	520人	長嶺中	666人
とよみ小	748人	豊見城中	798人
長嶺小	575人	伊良波中	716人
座安小	456人		
上田小	1,266人		
伊良波小	622人		
豊崎小	640人	合計	7,007人

平成25年 豊見城市立学校給食センター ☎850-4585

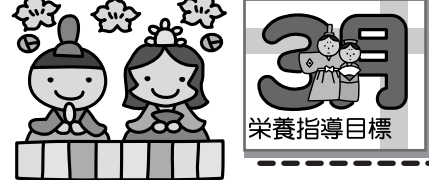
3月の予定献立表



学校	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

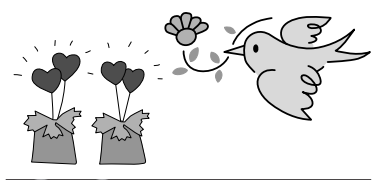
ア…アレルギー対象原材料を含みます	牛…牛	ア…ア	サ…サ	リ…リ	りんご
卵…卵	肉…肉	豆…大	豆…大	エ…エ	ビ…ビ
鶏…鶏	肉…肉	豚…豚	肉…肉	イ…イ	カ…カ
ピ…落花生(ピーナツ)		さ…さ	ば…ば	カ…カ	ニ…ニ

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。



***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!



今学年で給食を食べるのも、残すところあとひと月となりました。みなさんは、食事のマナーや給食当番の仕事はきちんとできていますか?下のチェック表をもとに、1年間の給食時間や食生活を振り返ってみましょう。【↓チェックをつけて、いくつ当てはまるか調べてみましょう。】

- 朝ごはんを毎朝しっかり食べた。
- 食事前に、手をきれいに洗った。
- 給食当番の時、白衣とマスクをきちんとつけた。
- 食器を正しく置けた。
- 「いただきます」「ごちそうさま」がちゃんとできた。
- おはしを正しい持ち方で、きちんと使えた。
- 好き嫌いをせず、残さず食べた。
- 食べ終わった後、きちんと片付けができた。
- 給食は時間内に食べ終わることができた。
- おやつは時間と量を決めて食べた。

1 金	ひなあられ ⑦麦、豆	牛乳
赤	からし菜炒め	MILK
黄	ちらし寿司 ⑦豚、豆、麦	なかみ汁 ⑦豚、鶏、麦、豆
緑	ごはん	

4 月	スライスチーズ ⑦乳	牛乳
赤	タコライス ⑦豚、牛、豆、麦	MILK
黄	ごはん	
緑	野菜スープ ⑦豚、鶏、豆、麦	

5 火	【中3特別献立】 チーズ大福 ⑦乳、豆	牛乳
赤	なやよパン (小学校) ⑦麦、乳、豆	MILK
黄	揚げパン(中学校) ⑦麦、乳、豆	
緑	ゆで野菜 ⑦麦、豆	

6 水	フルーツポンチ ⑦パ、豆、り	牛乳
赤	トンカツ ⑦豚、豆、麦	MILK
黄	ごはん	
緑	チキンカレー ⑦鶏、豆、乳、豚、麦、牛、り	

7 木	きんぴらごぼう ⑦豚、ご、豆、麦、鶏	牛乳
赤	ミニトマト	MILK
黄	梅しごはん	
緑	みそ汁 ⑦豆、麦	

8 金	タンカン ⑦麦、鶏、豚、豆	牛乳
赤	平つくね ⑦豚、鶏、麦、牛、鶏	MILK
黄	ごはん	
緑	肉じゃが ⑦豚、豆、麦、牛、鶏	

赤	牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ、大豆
黄	米、大豆油
緑	にんじん、たまねぎ、ピーマン、だいこん、キャベツ、セロリ、トマト

赤	牛乳、あさり、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ
黄	パン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、生クリーム、ドレッシング
緑	にんじん、たまねぎ、パセリ、赤ピーマン、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン

赤	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉、黒豆
黄	米、麦、じゃがいも、マーガリン、大豆油、小麦粉
緑	にんじん、たまねぎ、あお豆、パイン、みかん、黄桃、ナタデココ

赤	牛乳、とうふ、豚肉
黄	米、里芋、大豆油、三温糖、ごま油、ごま
緑	にんじん、だいこん、パクチョイ、ごぼう、こんにゃく、ミニトマト

赤	牛乳、豚肉、厚揚げ、鶏肉
黄	米、じゃがいも、三温糖、里芋、パン粉、でんぷん
緑	にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにゃく、タンカン、レンコン、ごぼう

11 月	揚げ魚甘酢 あんかけ ⑦麦、豆	牛乳
赤	ケチャップ オムライス卵焼き ⑦卵、麦、豆	MILK
黄	ごはん	
緑	春風スープ ⑦豚、鶏、豆	

12 火	ミニトマト	牛乳
赤	油みそ ⑦麦、豆	MILK
黄	煮つけ ⑦豚、乳、麦、豆、鶏	
緑	ごはん	

13 水	蒸しケーキ ⑦麦、乳	牛乳
赤	クレープイリチー ⑦豚、豆、麦、鶏	MILK
黄	あわごはん	
緑	豚汁 ⑦豚、豆	

14 木	フルーツムース ⑦乳	牛乳
赤	アゲウイナー ⑦豚、牛、卵	MILK
黄	コッパパン ⑦麦、乳、豆	
緑	揚げパン(小6年) ⑦麦、乳、豆	

15 金	ちんすこう ⑦麦、豚	牛乳
赤	炊込みごはん (小学校) ⑦麦、豆、鶏、さ	MILK
黄	鶏肉と大根汁 ⑦鶏、豆、麦、豚	
緑	しゅうまい ⑦豚、麦	

赤	牛乳、ハム、ホキ、たまご
黄	米、はるさめ、でんぷん、小麦粉、大豆油、三温糖
緑	しいたけ、白菜、水菜、にんじん、しょうが、ピーマン、赤ピーマン

赤	牛乳、豚肉、ポーク、ボール天、昆布厚揚げ、豚三枚肉、大豆、みそ
黄	米、大豆油、三温糖
緑	にんじん、だいこん、こんにゃく、いんげん、ミニトマト

赤	牛乳、豚肉、とうふ、みそ、昆布、豚三枚肉、かまぼこ
黄	米、もちきび、じゃがいも、三温糖、大豆油、小麦粉、黒糖
緑	にんじん、だいこん、パクチョイ、たけのこ、こんにゃく

赤	牛乳、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳、チーズ、アゲ(豚肉)
黄	パン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム
緑	にんじん、たまねぎ、白菜、チンゲン菜、みかん

赤	牛乳、鶏肉、チキアギ、ひじき、昆布
黄	米、大豆油、小麦粉、さとう、ラード
緑	にんじん、しいたけ、ねぎ、だいこん、パクチョイ、しょうが

18 月	アイス ⑦乳、豆	牛乳
赤	紅芋かりんとう ⑦麦、豆	MILK
黄	ごはん	
緑	ハヤシライス ⑦豚、乳、麦、豆、牛、鶏	

19 火	カップデザート ⑦乳、豆	牛乳
赤	そばろ ⑦豚、豆、麦、卵	MILK
黄	ごはん	
緑	アーサ汁 ⑦豆、豚、鶏、麦	

20 水	しゅんぶん ひ	牛乳
赤	プリンアラモード ⑦乳、豆	MILK
黄	クリーム スパゲティ ⑦麦、豚、鶏、乳、豆、牛	
緑	メンチカツ ⑦麦、乳、鶏、豚、豆、マリ	

21 木	【中学校のみ】 プリンアラモード ⑦乳、豆	牛乳
赤	クリーム スパゲティ ⑦麦、豚、鶏、乳、豆、牛	MILK
黄	ごはん	
緑	メンチカツ ⑦麦、乳、鶏、豚、豆、マリ	

東日本大震災、原子力発電所事故に係る学校給食用食材の取扱いについて

- 牛乳：県産生乳100%
- 米：福岡県産
- 脱脂粉乳：ニュージーランド産
- パン・麺類：輸入小麦(アメリカ、カナダ、オーストラリア)を使用
- 肉類：豚肉と鶏肉(鶏卵も含む)は県産、牛肉はニュージーランド産
- 加工品(冷凍食材も含む)：出荷制限のかかる原料の使用はありません
- 生鮮品：青果類は産地等を事前に確認後使用(県産、国産、海外)

※出荷制限により流通する可能性は低いと考えられます



卒業おめでとう! いよいよ卒業の時がやってきました。みなさんの前には、素晴らしい可能性を秘めた未来があります。時には困難にぶつかることもあるでしょう。でも、「ピンチはチャンス!」と頭を切りかえて、前向きに進んでほしいと思います。いざという時ものをいうのは「体力」と「気力」、そしてその基礎となるのは、毎日の正しい食生活です。成長期の食習慣は、一生の健康を左右する大切なものです。どうか『食べること』を大切にしてください。そして、夢に向かって、輝く未来を切りひらいていってください。中学3年生にとって、9年間食べてきた給食も今月で最後です。そこで、今月は中学3年生と小学6年生のリクエストを取り入れた献立となっています。中学3年生には、特別デザート・特別献立も予定しています。受験勉強をしっかりと頑張って卒業までにたくさんの思い出を作ってくださいね。

新学期の給食は4月8日(月)から始まります。

★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★