

豊見城小	515人	長嶺中	652人
とよみ小	741人	豊見城中	838人
長嶺小	581人	伊良波中	761人
座安小	449人		
上田小	1,271人		
伊良波小	632人		
豊崎小	693人		
合計		7,133人	

# 平成26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	640kcal	24.0g	20.3g
	中学校	820kcal	30.0g	29.6g

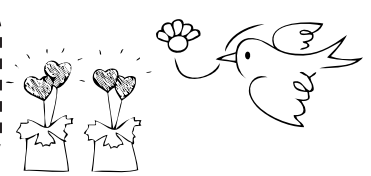
ア…アレルギー対象原材料を含みます  
 卵…卵 乳…乳及び乳製品 牛…牛 肉 ア…ア サリ リ…りんご  
 鶏…鶏 肉 麦…小 麦 ご…ご ま 豆…大 豆 エ…エ ビ  
 ピ…落花生(ピーナツ) パ…パイン さ…さ ば カ…カ ニ

材料と体内ではたらき	
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。



**※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!

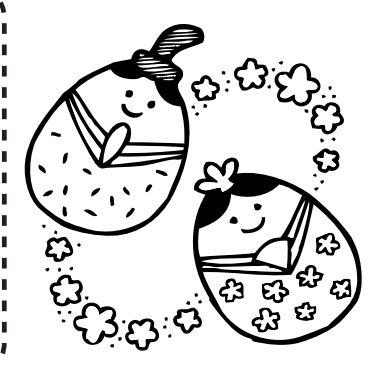


★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★



今の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」がちゃんとと言えた。
- おはしを正しい持ち方で、きちんと使えた。
- 好き嫌いせず、残さず食べた。
- 食べ終わった後、きちんと片づけができた。
- 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。



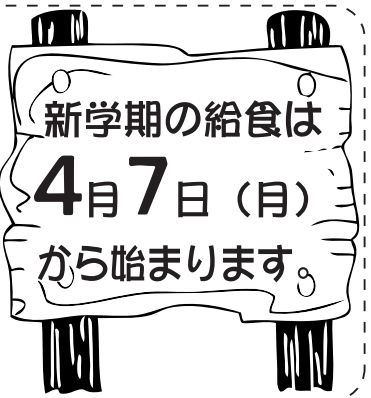
<b>3月</b> ひなあられ ちくぜん煮 ちらし寿司 魚そうめん汁 鶏、豆、麦 豚、鶏、豆、麦	<b>4火</b> ゆで野菜 コーンスープ コッペパン 鶏、豆、乳 鶏、豚、乳、麦、豆	<b>5水</b> フルーツポンチ ポークカレー 麦ごはん 鶏、豆、豚、乳	<b>6木</b> タンカン そばろ 青菜スープ ごはん 豚、豆、麦	<b>7金</b> しゅうまい 八宝菜 ごはん 豚、麦、豆、イ、エ、工、ビ
<b>10月</b> 野菜コロッケ チキンライス 水菜スープ 鶏、豚、豆、乳 豚、豆、乳、鶏、麦	<b>11火</b> ミニトマト 油みそ 煮つけ ごはん 豚、麦、豆、乳、鶏	<b>12水</b> 米粉の カップケーキ カレーうどん チーズハンペン フライ 豚、豆、乳、鶏、牛、鶏	<b>13木</b> ピピンバ アーサ汁 ごはん 豚、牛、豆、麦、乳	<b>14金</b> チーズ大福 アスパラソテー 揚げパン 肉団子スープ 黒糖パン 豚、麦、豆、乳
<b>17月</b> 春巻 炊き込みごはん けんちん汁 鶏、豆、麦 豚、豆、麦	<b>18火</b> ミニトマト わさび炒め ゆし豆腐 ごはん 豚、麦、豆、鶏	<b>19水</b> フルーツムース タコライス スライスチーズ わかめスープ 豚、乳、鶏、豆、麦、乳	<b>20木</b> チョコプリン クリーム スパゲティ ごぼうたっぷり ミンチカツ 豚、麦、豆、乳	<b>21金</b> 春分の目 いただきます ごちそうさま あいさつを わすれずに
<b>赤</b> 牛乳、鶏肉、ポーク、ハム <b>黄</b> 米、大豆油、春雨、小麦粉 <b>緑</b> にんじん、たまねぎ、コーン、あお豆	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、ポーク、昆布、みそ <b>黄</b> 米、大豆油、三温糖 <b>緑</b> だいこん、にんじん、こんにゃく	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、脱脂粉乳 <b>黄</b> うどん、大豆油、小麦粉、パン粉 <b>緑</b> にんじん、たまねぎ、にんにく	<b>赤</b> 牛乳、豚肉、牛肉、ハム <b>黄</b> 米、ごま油、三温糖 <b>緑</b> ほうれん草、にんじん、ねぎ	<b>赤</b> 牛乳、きな粉、ミートボール <b>黄</b> コッペパン、大豆油、黒糖、春雨 <b>緑</b> にんじん、はくさい、干しいたけ



**卒業おめでとう!**

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんにとって、学校給食はどのようなものでしたか?給食センターでは、勉強やスポーツを一生懸命頑張っているみなさんの「心と体の栄養」になるように、愛情を込めて、みなさんの食べるべき食事のお手本となるようにおいしい給食作りに取り組んできました。友人や先生方と過ごした給食時間が、楽しい思い出として心に残ってくれていたらうれしいです。

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。受験勉強をしっかり頑張る卒業までにたくさんの思い出を作ってくださいね。



★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。