

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	給食の 基準量	学校	エネルギー	たんぱく質	脂 脂
小学校	640kcal	640kcal	24.0g	20.3g	
中学校	820kcal	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 麦…小麦 パ…落花生(ピーナツ)

牛…牛 肉…ごま 豆…大豆 パ…パイン

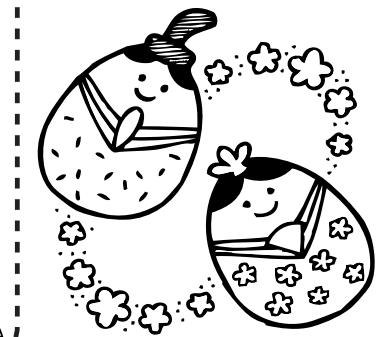
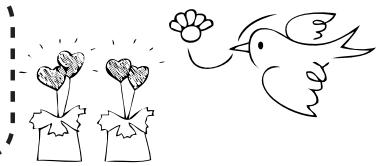
ア…アサリ エ…エビ 豆…豚肉 バ…バナナ

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。



*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。

- 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。
- いろいろ食品をくみあわせて食べる。(6つの基礎食品)
- 栄養、運動、休養を大切に!



★給食費は納め忘れのない□座振替をおすすめします★



今の中学生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」がちゃんと言った。
- 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。



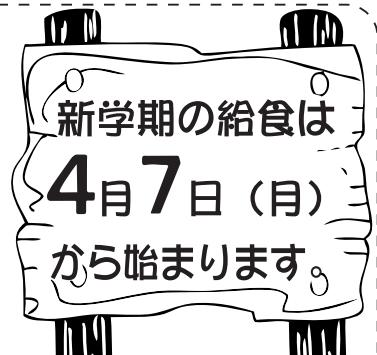
3月	ひなあられ ちくぜん煮 ちらし寿司	4火	ゆで野菜 コッペパン	5水	フルーツポンチ 麦ごはん	6木	タンカン そぼろ ごはん	7金	しゅうまい ごはん
赤	牛乳、魚そうめん もぐく、鶏肉	赤	牛乳、鶏肉、ベーコン 脱脂粉乳	赤	牛乳、豚肉、脱脂粉乳 丹波黒豆	赤	牛乳、豆腐、豚肉、大豆 たまご	赤	牛乳、豚肉、イカ、エビ
黄	米、三温糖、大豆油 ひなあられ	黄	コッペパン、じゃがいも、小麦粉 マーガリン、生クリーム、ドレッシング	黄	米、麦、じゃがいも、マーガリン 小麦粉、大豆油、生クリーム	黄	米、大豆油、三温糖、でんぶん	黄	米、大豆油、ごま油 でんぶん
緑	干しいたけ、にんじん、ねぎ、ごぼう、たけのこ こんにゃく、生いたけ、れんこん、グリーンピース	緑	コーン、たまねぎ、にんじん、あお豆、パセリ プロッコリー、赤ピーマン、カリフラワー	緑	干しいたけ、パクチヨイ、にんじん もちもも、パイン、みかん、ナタデココ	緑	干しいたけ、パクチヨイ、にんじん しょうが、いんげん、たんかん	緑	干しいたけ、パクチヨイ、たけのこ、きくらげ、しょうが
10月	野菜コロッケ チキンライス 水菜スープ	11火	ミニトマト 油みそ ごはん	12水	米粉の カップケーキ カレーうどん	13木	ビビンバ チーズハンパン フライ ごはん	14金	チーズ大福 揚げパン 黒糖パン
赤	牛乳、鶏肉、ポーク、ハム	赤	牛乳、豚肉、ポーク、昆布、みそ ポール天、厚揚げ、ツナ、大豆	赤	牛乳、豚肉、脱脂粉乳 チーズ、ハンパン	赤	牛乳、豚肉、牛肉、ハム アーモンド、豆腐	赤	牛乳、きな粉、ミートボール ウインナー、ベーコン、チーズ
黄	米、大豆油、春雨、小麦粉 パン粉	黄	米、大豆油、三温糖	黄	うどん、大豆油、小麦粉、パン粉 マーガリン、米粉のカップケーキ	黄	米、ごま油、三温糖 ごま	黄	コッペパン、大豆油、黒糖、春雨 アーモンド粉、三温糖、もち粉
緑	にんじん、たまねぎ、コーン、あお豆 こんにゃく、干しいたけ、水菜	緑	だいこん、にんじん、こんにゃく いんげん、ミニトマト	緑	にんじん、たまねぎ、長ねぎ にんにく、パクチヨイ	緑	ほうれん草、にんじん、ねぎ もしやし、にんにく	緑	にんじん、はくさい、干しいたけ アスパラ、たまねぎ、しめじ、にんにく
17月	春巻 炊き込みごはん けんちん汁	18火	ミニトマト わさび葉炒め ごはん	19水	フルーツムース タコライス スライスチーズ ごはん	20木	チョコプリン クリーム スパゲティ ごはん	21金	春分の日
赤	牛乳、鶏肉、チキアギ うす揚げ、ひじき、豆腐	赤	牛乳、ゆし豆腐、ベーコン ポーク、厚揚げ	赤	牛乳、牛肉、豚肉、大豆、鶏肉 ちくわ、わかめ、スライスチーズ	赤	牛乳、ベーコン、鶏肉	赤	牛乳、きな粉、ミートボール ウインナー、ベーコン、チーズ
黄	米、大豆油、里芋	黄	米、大豆油	黄	米、大豆油 フルーツムース	黄	スパゲッティ、マーガリン、チョコプリン 大豆油、オリーブ油、パン粉、小麦粉	黄	スパゲッティ、マーガリン、チョコプリン 大豆油、オリーブ油、パン粉、小麦粉
緑	にんじん、ごぼう、長ねぎ 干しいたけ、ねぎ、大根	緑	にんじん、もやし、わさび葉 小松菜、ミニトマト、ねぎ	緑	にんじん、たまねぎ、にんにく、えのき 干しいたけ、長ねぎ、ビーマン、トマト	緑	アスパラ、エリンギ、キャベツ たまねぎ、にんじん、コーン、ごぼう	緑	にんじん、はくさい、干しいたけ アスパラ、たまねぎ、しめじ、にんにく



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、みんなの食べるべき食事のお手本となるよう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って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。