

3月の予定献立表



◇学校別内訳◇			
豊見城小	709	豊見城中	946
とよみ小	682	長嶺中	578
長嶺小	562	伊良波中	978
座安小	545	給食センター	51
上田小	937	とよみ教室	7
伊良波小	587	合計	8,170
豊崎小	831		
ゆたか小	757		

学校	E	P	F
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな1年間をふり振り返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

★3月の栄養指導目標★ 給食を通して学んだことを振り返ろう!

- ①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか?
- ②食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか?
- ③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか?
- ④給食は生産者や調理員、栄養士など多くのひとによって支えられていることを知ることができましたか?
- ⑤配ぜんや盛りつけを丁寧にしたり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか?
- ⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか?

よく食べることは、よくいえることにつながります。成長期のみなさんは、健康に過ごせるようバランスよく食べることを心がけましょう。また、思いやりや感謝の心をもって家族やお友達と楽しく食事をしましょう。1年間の食生活を振り返って、できなかったところは、来年度一つでも改善できるように頑張りましょう。

～給食開始のお知らせ～
 新学期の給食開始
 ※在校生：4/7(金)より開始
 ※小中学校新1年生：4/11(火)より開始
 よろしくお願いたします。

日	献立	E	P	F
1(水)	豆乳パワー レーズンクリーム(中3,小6以外) 牛乳 ほうれん草オムレツ(中3) 花野菜サラダ ココア揚げパン(中3,小6年) コッパン(その他の学年) ミートボール 豆乳煮	668	25.2	25.1
2(木)	菓立ち! お祝いケーキ(中3) 牛乳 菓立ちゼリー(その他の学年) ごはんにかけてたべます。 もずく丼 シシャモフライ ごはん 根菜汁	705	31	17.6
3(金)	ひな祭りには、はまぐり ひなあられ 牛乳 ほうれん草のごま和え ビッグ肉団子(中3) ちらしずし 潮汁	565	23.5	13.2
小	E 668 P 25.2 F 25.1	E 705 P 31 F 17.6	E 565 P 23.5 F 13.2	
中	E 747 P 28.3 F 26.3	E 842 P 36 F 19.7	E 679 P 27.9 F 15.2	

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

日	献立	E	P	F	
6(月)	ゲン担ぎ!! ミルク(コーヒー) 牛乳 うまかつ(中3) カラフルボール チキンカツ ごはん ポークカレー	610	20.8	11.3	
7(火)	食物繊維たっぷりこんにやく ミニトマト2個 牛乳 デークニンブシー ごはん イナムドゥチ	564	31.5	13.2	
8(水)	韓国のお祝い料理 さつまポテト 牛乳 チャプチェ ごはん トックスープ	636	24.3	13.7	
9(木)	学校給食の役割 いちごのケーキ(中3) 牛乳 アスパラのイタリアンサラダ スティック ドッグ マイティソース ごはん 玄米チャウダー コッパン	665	25	23	
10(金)	カレーうどんの考案者 ほうれん草オムレツ 牛乳 カレーうどん ポテごまサラダ	438	23.7	19.5	
小	E 610 P 20.8 F 11.3	E 564 P 31.5 F 13.2	E 636 P 24.3 F 13.7	E 665 P 25 F 23	E 438 P 23.7 F 19.5
中	E 758 P 25.4 F 13.4	E 671 P 36.6 F 14.2	E 705 P 26.2 F 12.5	E 749 P 28 F 25.3	E 802 P 34 F 28.3
13(月)	チャンチャン汁?? かぼちゃ挽肉フライ 牛乳 ひじきごはん チャンチャン汁	600	30.6	18.1	
14(火)	ドライカレーとキーマカレー でこぼん1/4 牛乳 ドライカレー ごはん 野菜スープ	595	29.5	14.3	
15(水)	世界一野菜を食べる国は? 優しいふりかけのりかつお 牛乳 鶏しゃぶサラダ 気仙沼産カツオカツ ごはん もずくスープ	573	23.2	16	
16(木)	琉球料理で卒業おめでとう! お祝いクレープ 牛乳 フーイリチー しそごはん なかみ汁	553	28.7	15.7	
17(金)	まごわやさしい!! うさぎバーグ 牛乳 トマトソース まごわやさしいサラダ コッパン 春雨スープ	802	34	28.3	
小	E 600 P 30.6 F 18.1	E 595 P 29.5 F 14.3	E 573 P 23.2 F 16	E 553 P 28.7 F 15.7	E 802 P 34 F 28.3
中	E 802 P 38.9 F 23.8	E 702 P 34.8 F 15.7	E 685 P 27.2 F 17.8	E 659 P 33.7 F 17.2	

日	献立	E	P	F
20(月)	今年度の給食いかがでしたか? カップチーズケーキ 牛乳 小松菜 ナポリタン ブロッコリー かんきつ風味	484	23.4	14.6
小	E 484 P 23.4 F 14.6			
中	E 549 P 26.5 F 16.1			

卒業生のみなさんへ!

ちゅうがく ねんせい しゅうがっこう ねんかん やく
 中学3年生は、小学校1年生から9年間、約1800回食べてきた学校給食も3月9日が最後の給食になります。
 11月に中学3年生と6年生に「卒業までに食べたい献立」のアンケートを実施いたしました。1月からその結果を反映させた献立を実施しています。当たり前のように食べていた給食ですが、食事は、多くの人たちが関わっていること、命あるものを頂くという感謝の気持ちをわすれないで下さい。マナーを守り残り少ない給食時間を楽しんでほしいと思います。

日	献立	E	P	F
4/7(金)	進級おめでとう! フルーツ白玉 牛乳 ごはん ポークカレー	602	19.8	10.9
小	E 602 P 19.8 F 10.9			
中	E 719 P 23 F 11.8			

家族一緒にごはんを食べましょう!

みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか? 毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べたりのしがちです。家庭での食事の時間をふり振り返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみてください。