

学校別内訳	ゆたか幼稚園 164	豊崎小 917
とよみ幼稚園 111	豊見城小 616	ゆたか小 674
長嶺幼稚園 71	とよみ小 707	豊見城中 825
歴安幼稚園 114	長嶺小 649	長嶺中 824
上田幼稚園 144	歴安小 479	伊良波中 848
伊良波幼稚園 84	上田小 775	給食センター 50
豊崎幼稚園 114	伊良波小 726	合計 9,592

平成31年

豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

3月の予定献立表



学校給食の栄養基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24g	20.3g
中学校	820kcal	30g	29.6g

①アレルギー対象原材料を含みます。ア…アーモンド 牛…牛 肉 ア…ア サリ り…りんご
卵…卵 オ…オリーブ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ご ま 豆…大 豆 エ…エ イ カ ニ
ピー…落花生(ピーナツ) 麦…小 麦 粉…がし・ナツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 カ…カ ニ
鶏…鶏 肉 ゼ…ゼラチン も…も も パ…パイン さ…さ ば パ…バナナ

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。

3月の栄養指導目標

- ①好ききらいなくなんでも食べる。
- ②いろいろな食品を組み合わせて食べる。
- ③栄養、運動、休養を大切に!

好ききらいしないでなんでも食べてみよう!
いろいろな食材や味を体験すること、単に栄養を摂取するだけでなく、味の発達にもつながります。きらいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならないように少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



様々な食品をとえることは、味覚の幅を広げ食生活が豊かになります

赤の食品 おもに 体をつくる

黄の食品 おもに エネルギーを得る

緑の食品 おもに 体の調子をととのえる

運動

食事

睡眠

栄養バランスのよい食事と、適度な運動、十分な睡眠(休養)は、健康な体を作るための基本です。
健康に暮らすための3つの約束です。

1年間ありがとうございました!

まだまだ寒さが残る白もありますが、だんだんと春の陽気に近づいてきました。今年の給食も残りわずかです。友だちや先生と一緒に食事をするのは、体だけではなく心の栄養にもなっていることを願います。給食の時間が楽しい思い出の一つになるように給食センター職員一同、力を合わせておいしい給食作り頑張ってきました。この一年間学校給食の運営に關しまして皆様のご理解とご協力に心から感謝いたします。

お知らせ

4月の給食開始は

- ◎小学校新2年生から6年生
- ◎中学校新2年生から3年生

4/8(月)開始

- ◎小学校新1年生
- ◎中学校新1年生

4/10(火)開始

1(金) ごほうサラダ 牛乳
ココア揚げパン ②麦、豆、乳
(中学3年、小学校6年)
②豆、麦、乳
コーッパン ②麦、豆、乳
レズンクリーム ②豆、麦、乳、卵
②豆、乳(中学1、2年、幼、小学1年~5年)

赤 牛乳、きな粉、鮭、ツナ、チーズパウダー、脱脂粉乳、ベーコン

黄 こむぎ、大豆油、三温糖、じゃがいも、ミルクマーガリン、ショートニング、バター、タルタルソース

緑 にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、ごぼう、胡瓜、コーン

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

4(月) ミルクココア 牛乳 スパイス タコスミート ②豆、麦、乳、乳 みそ汁 ②麦、豆 ごはん	5(火) フルーツ杏仁 牛乳 ②バ、も、り、豆 ごはん カツ ②豆、麦、乳 カレー ②豚、鶏、牛、豆、麦、り、せ	6(水) 県産アーサ入卵焼き 牛乳 ②卵、麦、豆 ミニトマト 豆腐チャンプルー ②豚、麦、豆、乳 ごはん	7(木) ひじき炒め 牛乳 ②豚、鶏、豆、麦、り ごはん さつまい ②豆、麦、鶏、乳	8(金) ヤングコーンソテー 牛乳 タルタルソース ②豚、乳、豆、麦 魚フライ ②豆、麦、乳 ②麦、豆 バーガーパン コーンスープ ②豚、鶏、豆、乳、麦、り
赤 牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ、豆腐、油あげ、高野豆腐、鶏レバー、わかめ、みそ	赤 牛乳、とりにく、脱脂粉乳、豚カツ、かんでん、鶏レバー、黒糖	赤 牛乳、豚肉、ベーコン、ポークソーセージ、ちきあげ、とうふ、卵、あおさ	赤 牛乳、とりにく、ひじき、だいず、豚肉、ちきあげ、うすあげ、とうふ、みそ	赤 牛乳、脱脂粉乳、ハム、まぐろ、鶏肉、ベーコン
黄 こめ、大豆油、ミルク	黄 こめ、押しむぎ、じゃがいも、ナッツ、ナタデココ、大豆油、こむぎ、生クリーム、カクテルゼリー	黄 こめ、大豆油、でんぶ	黄 こめ、大豆油、三温糖、さといも	黄 こむぎ、玄米、マーガリン、生クリーム、ラード、大豆油、ショートニング、バター、タルタルソース
緑 にんじん、たまねぎ、青ねぎ、パプリカ、トマト、コンキヤベツ、えのきたけ、長ネギ、生しいたけ	緑 にんじん、たまねぎ、もも、パイン、アボカド、あお豆、にんじりんご、通商還元ジュース、みかん、かぼちゃ	緑 にんじん、キャベツ、もやし、からしな、トート	緑 こんにゃく、にんじん、ごぼう、青豆、だいこん、長ねぎ	緑 コーン、たまねぎ、グリーンアスパラ、パセリ、にんじん、ヤングコーン、エリンギ、にんにく
11(月) 白花豆コロッケ 牛乳 ②麦、乳、豆 煮込みうどん ②豚、鶏、麦、豆、り、牛 茹でキャベツ ②麦、豆	12(火) もも缶 牛乳 納豆みそ ②麦、豆 ごはん ②豚、豆、麦、乳、り 煮つけ ②豚、豆、麦、乳、り	13(水) デークニンプー 牛乳 いよかん ②豆、麦、豚、鶏 ②無 アーサー汁 ②豆、麦、鶏、乳、り ごはん	14(木) ビーンズサラダ 牛乳 すだちゼリー (幼のみ) ②無 ハッシュポーク ②豚、麦、乳、鶏、豆、牛、さ ごはん	15(金) 中華サラダ 牛乳 ②豚、豆、麦、乳 マーボ大根 ②麦、豆、牛、豚、せ、ご、り ごはん
赤 牛乳、豚肉、白花生、みそ、脱脂粉乳	赤 牛乳、豚肉、ポークソーセージ、ポール天、こんぶ、あつあげ、ツナ、みそ、納豆、糸けずり	赤 牛乳、ポークソーセージ、豆腐、あつあげ、アーサー、鶏肉、みそ	赤 牛乳、豚肉、赤だし、ガルシノー、レッドキドニー、マローファッシュ、ビーフ	赤 牛乳、豚肉、とうふ、みそ、ハム
黄 うどん、こむぎ、三温糖、大豆油、砂糖、乾燥ポテト、バター、米粉	黄 こめ、大豆油、三温糖	黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぶ	黄 こめ、じゃがいも、マーガリン、こむぎ、大豆油、生クリーム、オリーブオイル	黄 こめ、ごま油、でんぶ、大豆油、三温糖
緑 にんじん、たまねぎ、アガア、白菜、ア、長ねぎ、かぼちゃ、ピー、レモン果汁、にん	緑 だいこん、にんじん、こんにゃく、にらもも缶、青ねぎ	緑 とうがん、だいごん、こまつな、にんじん、いよかん	緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、青ねぎ、(パプリカ(赤)、にんにく)	緑 だいこん、にんじん、たまねぎ、にら、生しいたけ、しょうが、ゆず、かぼちゃ、こまつな

「卒業」「進級」胸をワクワクの3月「食生活チェック」

みなさん、きつと笑りの多い1年間だったでしょうね!とここで、「食生活」の1年間はいかがでしたか?「食生活チェック」で反省してみましょう。

- ①朝ごはんは毎日食べていますか?
朝ごはんは1日のエネルギー源です。しっかり食べてください。
- ②牛乳は残さずのみましたか?
牛乳は、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムが豊富な食品です。お砂糖は控えめに、牛乳を飲むときは、必ず牛乳のみを飲むようにしてください。
- ③「にんじん」や「ほうれん草」などの色の濃い野菜を残さず食べていますか?
- ④「キャベツ」などの色の薄い野菜も残さず食べていましたか?
- ⑤魚はしっかりと食べましたか?
魚は、たんぱく質やビタミンDが豊富です。魚を食べると、骨が丈夫になります。
- ⑥おかずだけでなくパンやご飯もきちんと食べてましたか?
- ⑦「いただきます」「ごちそうさま」の食前のあいさつができましたか?
- ⑧よくかんで食べていますか?
よくかんで食べると、消化がよくなります。よくかんで食べてください。
- ⑨食事の前の手洗いは、よくできましたか?
- ⑩給食当番の仕事を協力しましたか?

さあ、みなさんの結果はいかがでしたか? 「はい」の数がたくさんあった人は、これからもこの調子で健康なからどづくりを心がけよう。残念ながら「はい」の数が少なかった人は、自分の食生活について見直し、できなかったところを頑張っていきましょう。

※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。