

豊見城小	709	豊見城中	897
とよみ小	689	長崎中	632
森小	553	伊良波中	951
羅安小	534	とよみ教室	10
上田小	878	給食センター	50
伊良波小	636	合計	8135
豊島小	855		
ゆたか小	749		

令和4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量	男子	女子	幼児	児童
エネルギー	2500kcal	2000kcal	1200kcal	1800kcal
たんぱく質	45g	35g	20g	30g
脂質	65g	50g	30g	45g
糖質	300g	250g	120g	180g

アレルギー対象原材料を含みます。ア…アーモンド 牛…牛 肉…肉 ア…アサリ リ…リン ご…ご
卵…卵 オ…オレシ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ご ま 豆…大豆 エ…エイ カ…カ
鶏…鶏 肉 麦…小麦 か…かぶ ナ…ナ マ…マンゴー 豚…豚 肉 ば ー…バ イ…バ
ピー…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…も も バ…バイン さ…さ

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	からだの調子をとのえる。

豊見城産 トマトランキ

7日(月) ミニトマト
9日(水) トマトシチュー
11日(金) ミニトマト
16日(水) 豊見城ポークビーンズ

3月

給食で使うミニマトは 16600個!!

トマトたくさん!!

卒業おめでとう
小学6年生は中学校へ、中学3年生は高校そして社会への旅立ちです。

食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

特別メニュー

中学3年生
2日(水) 原宿ドック
10日(水) お祝いチョコケーキ

小学6年生
17日(水) おめでとうゼリー

1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
大学芋 チンジャオまぜ 中華コーンスープ ごはん	アスパラのイタリアンサラダ 食パン なかよしパン	桃の節句 炊き込みごはん はまぐりの炊き込みごはん	牛乳 フルーツ杏仁 ひじきシューマイ マーボー大根
赤 牛乳、鶏肉、牛肉 黄 こめ、てんぷら、大豆油、さつまいも、三温糖、水あめ、ごま 緑 にんじん、だいこん、なごろ、コーン、にんにく、ピーマン、たまねぎ、たけのこ	赤 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、白花豆、白いんげん豆、チーズ、ツナ、大豆 黄 小麦粉、砂糖、ショートニング、じゃがいも、マカロニ、マーガリン、生クリーム、植物油、加工油、小麦 緑 マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、にんにく、アスパラガス、きゅうり、コーン	赤 牛乳、はまぐり、油揚げ、昆布、ひじき、鶏肉、豆腐、おから、あずき、チキアキ 黄 米、大豆油、三温糖、砂糖、植物油、てんぷら、もち米、水あめ 緑 にんじん、ごぼう、こんにゃく、菜の花、しょうが、たけのこ、しいたけ、たまねぎ、はくさい、たまねぎ、もろこし、きんぴら	赤 牛乳、豚肉、高野豆腐、豆腐、みそ、鶏肉、ひじき、大豆、脱脂粉乳、豆乳 黄 米、ごま油、大豆油、てんぷら、とうもろこし、砂糖、小麦粉 緑 だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ、にら、しょうが、きゅうり、しいたけ、みそ、もろこし、きんぴら

7(月) ほうれんそう
ミニトマト
雪塩ちんすこう
ごはん
チキンカレー
シブインシー

8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
かつおふりかけ ごはん シブインシー	カリフラワーのフレッシュサラダ コッペパン 揚げパン トマトシチュー	いよかん しぐれ煮 牛肉のしぐれ煮 ごはん 鮭と大根のみそ汁	3.11に思いをよせて ミニトマト きんぴら 気仙沼カツオカツ だんご汁
赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、厚揚げ、まぐろ、大豆粉、かつおぶし、清のり、鶏のり、鶏肉 黄 米、三温糖、小麦粉、パン粉、大豆油、砂糖、てんぷら 緑 にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、コーン、にんにく、ほうれんそう、ミニトマト	赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、豚肉、ツナ 黄 小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油、三温糖、黒糖、じゃがいも、マーガリン 緑 たまねぎ、ズッキーニ、トマト、マッシュルーム、カリフラワー、きゅうり、コーン、にんじん	赤 牛乳、鮭、みそ、牛肉、油揚げ、たまご、高野豆腐、鶏肉、豚肉 黄 米、じゃがいも、三温糖、てんぷら、大豆油 緑 だいこん、にんじん、チンゲンサイ、しょうが、たけのこ、ごぼう、なごろ、こんにゃく、れんこん、いよかん	赤 牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、かつお、豚肉、まわし、チキアキ 黄 米、じゃがいも、もち米、てんぷら、パン粉、三温糖、砂糖、小麦粉、植物油、大豆油、ごま、ごま油 緑 だいこん、にんじん、なごろ、こんにゃく、しいたけ、たまねぎ、しょうが、ごぼう、ミニトマト

14(月) ヨーグルト
スパゲティミートソース
白身魚フライ

15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
オレンジ 春巻き ごはん キムチーズ肉じゃが	チキンのたんかんサラダ ベビーチーズ 全粒粉入りパン 豊見城ポークビーンズ	毎月第3木曜日は琉球料理の日 ハバヤイチャー ソムジュアンターキー わかめごはん イナムドッチ	お菓子な日玉焼き(あんずの牛乳寒天) 春キャベツの煮込み肉うどん 手作りかきあげ
赤 牛乳、豚肉、油揚げ、チーズ 黄 こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、春雨、豚脂、てんぷら、砂糖、小麦粉、水あめ 緑 にんにく、にんじん、たまねぎ、あおまめ、こんにゃく、白菜、きゃべつ、たまねぎ、オレンジ	赤 牛乳、脱脂粉乳、豚肉、大豆、鶏ささみ、チーズ 黄 小麦粉、全粒粉、砂糖、ショートニング、じゃがいも、大豆油、三温糖 緑 たまねぎ、トマト、マッシュルーム、にんにく、ブロッコリー、きゅうり、コーン、にんじん	赤 牛乳、わかめ、豚肉、かまぼこ、みそ、チキアキ、鶏肉 黄 米、砂糖、三温糖、大豆油、小麦粉、ラード、じゃがいも、紅芋、てんぷら 緑 しいたけ、こんにゃく、薄揚げ、にんじん、こまつな	赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、油揚げ、ちくわ、鶏肉 黄 うどん(小麦)、大豆油、さつまいも、小麦粉、グルテンフリー 緑 きゃべつ、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、あんず

3月栄養指導目標

健康と栄養 1年を振り返ろう

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心、安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願致します。

給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

□の中に【よくできた...○、時々できた...△、全然できなかった...×】を書き入れましょう。

給食時間を振り返って	給食当番の仕事をきちんとできた	給食を向いて静かに食べた	給食は毎日食べた	おやつは時間と量を決めて食べた
自分に必要な量を食べて食べることができた	部屋の風通しをうまく、なるべく残さず食べることでできた	給食外に食べ残さず食べることができた	よくかんで食べることでできた	行事食や郷土料理に興味を持つことができた

〇...10点、△...5点、×...0点として、採点してみよう!

ごちそうさまでした!

何点でしたか? できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

★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。