



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	塚崎中	578
長瀬小	562	伊良波中	978
座安小	545	給食センター	51
上田小	937	とよも教室	7
伊良波小	587	合計	8,170
豊崎小	831		
ゆたか小	757		

学校 給食 基準量	学校 E	P		F
		上ルキー	たんぱく質	
小学校	650kcal	21.1	32.5g	14.4
中学校	830kcal	27.0	41.5g	18.4

※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か。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、これからは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師、栄養士など多くの人の手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配膳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?

良く食べることは、良くいき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良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らしましょう。

～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	小	中
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)	E 668 P 25.2 F 25.1	E 747 P 28.3 F 26.3
2(木)	巣立ち! お祝いケーキ(中3) 牛乳 巣立ちゼリー(その他の学年) ごはんにかけて 必ずく井 シシャモフライ 根菜汁	E 705 P 31 F 17.6	E 842 P 36 F 19.7
3(金)	ひな祭りには、はまくり 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	E 565 P 23.5 F 13.2	E 679 P 27.9 F 15.2

日	献立	小	中
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	E 610 P 20.8 F 11.3	E 758 P 25.4 F 13.4
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	E 564 P 31.5 F 13.2	E 671 P 36.6 F 14.2
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	E 636 P 24.3 F 13.7	E 705 P 26.2 F 12.5
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 マイティーソース コッパン 玄米チャウダー	E 665 P 25 F 23	E 749 P 28 F 25.3
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	E 438 P 23.7 F 19.5	
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	E 600 P 30.6 F 18.1	E 802 P 38.9 F 23.8
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	E 595 P 29.5 F 14.3	E 702 P 34.8 F 15.7
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 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	E 573 P 23.2 F 16	E 685 P 27.2 F 17.8
16(木)	篮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 なかも汁	E 553 P 28.7 F 15.7	E 659 P 33.7 F 17.2
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	E 802 P 34 F 28.3	

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

卒業生のみなさんへ!

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。

特別メニュー

- 中学3年生
 - 1日(水)揚げパン、ほうれん草オムレツ
 - 2日(木)お米でケーキ
 - 3日(金)ビッグ肉団子
 - 6日(月)うまかつ、ミルク
 - 9日(木)いちごのケーキ
- 6年生
 - 1日(水)揚げパン
 - 6日(月)ミルク

保護者の皆様、給食運営へのご理解とご協力に心から感謝いたします。次年度も引き続き安心、安全なおいしい給食の提供ができるよう、職員一同努力いたしますのでよろしくお願いいたします。

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「孤独」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。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ませんか。