

◇学校別内訳◇			
上田小	957	豊見城中	973
長瀬小	566	長瀬中	583
座安小	517	伊良波中	578
豊見城小	712	豊崎中	383
伊良波小	539	給食センター	62
こよみ小	705	とよむ教室	6
豊崎小	771		
ゆたか小	754	★合計	8106

令和7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	学校	E	P	F
給食の栄養基準量	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「食品詳細献立表」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。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

<p><b>3(月) ひなまつり</b></p> <p>オレンジ(中3以外) お祝いクレープ(中3のみ) 牛乳</p> <p>チキナーイリチー</p> <p>ちらしずし なかみ汁</p>	<p><b>4(火) ごまの栄養</b></p> <p>牛乳</p> <p>ごまあえ</p> <p>マーボーだいこん</p> <p>ごはん</p>	<p><b>5(水) チンゲンサイ</b></p> <p>牛乳</p> <p>さつまいもスティック</p> <p>チンジャオロース</p> <p>チンゲンサイとたまごのスープ</p> <p>ごはん</p>	<p><b>6(木) リクエスト給食No1</b></p> <p>牛乳</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>いちごジャム(小6・中3以外)</p> <p>2色あげパン(小6・中3) コッペパン(小6・中3以外)</p> <p>はくさいの豆乳ポタージュ</p> <p>ごはん</p>	<p><b>7(金) 旬の野菜「だいこん」</b></p> <p>牛乳</p> <p>さつまいもてんぷら</p> <p>にこみうどん</p> <p>だいこんサラダ</p>
<p><b>10(月) 豚肉のパワー</b></p> <p>牛乳</p> <p>ネギ塩豚丼</p> <p>ネギ塩豚丼の具</p> <p>かけて食べる</p> <p>ごはん</p> <p>具だくさんみそ汁</p>	<p><b>11(火) 3.11を忘れない</b></p> <p>牛乳</p> <p>ひきなすり</p> <p>さばのゆずみそ煮</p> <p>芋煮汁</p> <p>ごはん</p>	<p><b>12(水) 豊見城産の「こまつな」</b></p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>アジごまフライ</p> <p>こまつなナポリタン</p> <p>ごはん</p>	<p><b>13(木) にらの栄養</b></p> <p>牛乳</p> <p>豆乳プリンタルト</p> <p>こんにゃくのきんぴら</p> <p>スンドゥブチゲ風スープ</p> <p>ごはん</p>	<p><b>14(金) クファージュシー</b></p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃひき肉フライ</p> <p>クファージュシー(豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小)</p> <p>たきごみごはん(上記以外の学校)</p> <p>とりじる</p>
<p><b>17(月) 豊見城産ミニトマト</b></p> <p>牛乳</p> <p>ミニトマト(2個)</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>ごはん</p> <p>ハッシュドポーク</p>	<p><b>18(火) 小学生最終給食</b></p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ(中学校)</p> <p>エクレア(小学生)</p> <p>パパイヤイリチー</p> <p>ごはん</p> <p>イナムドゥチ</p>	<p><b>19(水) 中学生最終給食</b></p> <p>牛乳</p> <p>エクレア</p> <p>とりのからあげ～レモンソース～</p> <p>カレーピラフ</p> <p>肉だんご入りトマトスープ</p>	<p><b>生活リズムを大切に!</b></p> <p>活動的になりましょう!</p> <p>生活リズムを大切に!</p>	

**1年間ありがとうございました!**

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進学を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

**あなたの食生活はどうか? 振り返りチェックシート**

日ごろの食生活を振り返り、よくできたとと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 舌手を食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

**もうすぐ春休み!** 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

**春の行事と行事食**

<p><b>3月3日</b></p> <p>ひなまつり</p> <p>はまぐりの潮汁 ひしもち</p>	<p><b>3月20日ごろ</b></p> <p>春分の日(春のお彼岸)</p> <p>ぼたもち</p>	<p><b>桜開花のころ</b></p> <p>お花見</p> <p>花見団子 行楽弁当</p>
-----------------------------------------------------	------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

食べることは生きること

○の数が多いほど、よくかんで食べています。

- 7~9個: たいへんよくかんで食べています
- 4~6個: よくかんで食べています
- 1~3個: もう少しがんばりましょう
- 0個: まだがんばることをすくにならないうえです

★子どもたちの健全な成長のため、学校給食では様々な食材を活用しています。よくかんで食べるよう心がけましょう★  
 ☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります☆