

平成28年

3月の予定献立表



那覇市小禄学校給食センター
電話番号 917-3459

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	640 kcal	24.0 g	20.2 g
	中学	820 kcal	28.8 g	26.0 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

3月のもくひょう：1年間の食生活をふりかえろう

4月に新しいクラスの仲間となってもうすぐ1年がたとうとしています。これまでたくさんの給食時間をクラスの仲間と過ごしてきましたね。思い出に残っていることはどんなことですか？
苦手な食べものにチャレンジした人、1年間ずっと残さず食べた人、どうしても食べられなかった人などさまざまな人がいます。できなかったことは来年度またチャレンジしましょう。

かぜに負けない体をつくる栄養素

ビ タ ミ ン A C

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう！

こ ん だ て	●3月の欠食予定● 1日 宇栄原6年 垣花6年 9.10日 中学3年 (高校入試) 14日 中学校全校 (卒業式代休) 24日 小学校全校 (卒業式)	1(火) イチゴゼリー きゅうりの酢の物 くるまふのナゲット 麦ごはん マーボー大根	2(水) チーズ(中3) コッパン+いちごジャム 揚げパン(宇、南、垣、小禄中3年) ゴボウサラダ ビーフシチュー	3(木) ひしもち マンクークワ 桜ちらしずし アーサのスープ	4(金) ししゃもフリッター ミネオラオレンジ いもチップス(中3) あんかけそば(かけて食べてね)
		C 673 P 25.5 F 20.8 C 789 P 28.8 F 23.0	C 613 P 23.6 F 22.2 C 800 P 31.6 F 30.0	C 627 P 19.9 F 17.0 C 731 P 22.8 F 18.9	C 637 P 27.4 F 20.7 C 724 P 29.9 F 23.0
こ ん だ て	7(月) チンジャオロース いちごデザート(中3) 焼きぎょうざ あわごはん 中華たまごスープ	8(火) 大根の甘酢和え とんかつ ミルメーク(中3) 麦ごはん やさいカレー	9(水) はるさめピリからサラダ さばの塩焼き 麦ごはん 大根のみそ汁	10(木) りんご 黒糖パン チーズ ブロッコリーサラダ パパイアのトマト煮	11(金) クービーリチー シークアサートルト ごぼう鶏肉巻き(お祝いケーキ中3) 黒米ごはん なかみ汁
	C 634 P 24.3 F 19.0 C 823 P 28.6 F 24.7	C 701 P 24.2 F 21.6 C 888 P 27.9 F 24.0	C 645 P 22.0 F 22.9 C 773 P 29.9 F 26.6	C 616 P 25.4 F 22.0 C 713 P 31.3 F 26.5	C 650 P 28.7 F 25.3 C 853 P 33.3 F 32.2
こ ん だ て	14(月) ハンバーグ 黒糖ビーンズ ひじきごはん フルーツ白玉	15(火) いちご 筑前煮 しそごはん 肉だんごスープ	16(水) ミニかぼちゃグラタン スパゲティナポリタン 温野菜サラダ	17(木) 枝豆サラダ ぶどうゼリー あわごはん 肉じゃが	18(金) タマナーチャンプルー 納豆みそ 麦ごはん シカムドウチ
	C 655 P 23.8 F 17.2 C 108 P 1.0 F 0.0	C 553 P 21.0 F 14.7 C 692 P 24.9 F 16.1	C 592 P 21.6 F 24.3 C 674 P 24.5 F 21.3	C 662 P 23.2 F 14.9 C 784 P 26.7 F 16.2	C 627 P 23.1 F 19.1 C 744 P 26.6 F 21.4
こ ん だ て	ひなまつり 3月3日のひなまつりは「桃の節句」ともよばれます。給食では、ひなまつりにちなんでひしもちが登場します。おたのしみに。	22(火) 清見オレンジ ミルメーク カレーそばろ丼 こまつなの和え物	23(水) おめでとうデザート 肉野菜ラーメン ホキフライ	24(木) ハンバーグ 黒糖ビーンズ ひじきごはん フルーツ白玉	中学3年生の最後の給食は11日(金)です。楽しい思い出になりますように皆で仲良く食べて下さいね。
		C 708 P 26.0 F 21.7 C 836 P 30.0 F 24.9	C 654 P 28.5 F 22.0 C 702 P 30.8 F 23.2	C 80 P 0.9 F 0.0 C 754 P 27.0 F 19.0	

きゅうしょくだより

3月になり暖かい日が増えてきましたね。完食できた人、そうでない人いろいろいると思います。給食に限らず、料理には作る人の想いがとてもこめられています。この1年間学校や家でどのような食生活を送ったか振り返ってみましょう。

食育の1年をふりかえてみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえてみましょう。

自分ができることに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

できていないところがあった人は来年度にまたがんばってみましょう！

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さず食べて食べた	③朝食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
⑥よくかんで食べるようになった	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでもがんばって食べた	⑩みんなと仲よく食べた

★給食費は、毎月10日までに納めましょう！(給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いします。)

