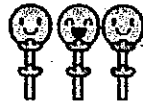




平成29年 3月の予定献立表



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
	中学	820 kcal	28.9 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。

こ ん だ て	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。																								
あ か き み ど り																									
こ ん だ て	1(水) もやしのナムル ちゅうかポテト 麦ごはん マーボーとうふ	2(木) コッパン+いちごジャム 揚げパン(さつき、小穂、鏡原中) ゴボウサラダ ビーフンチュー	3(金) ひしもち ヌンケークワ 桜ちらしずし アーサスープ																						
あ か き み ど り	<table border="1"> <tr> <td>牛乳、ぶた肉、豚レバー、だいず、とうふ、きぬしどうふ、みそ、わかめ</td> <td>牛乳、ぎゅう肉、白いんげん豆</td> <td>牛乳、アーサ、とうふ、ぶた肉、あつあげ、かまぼこ</td> </tr> <tr> <td>こめ、むぎ、ごま油、さとう、でんぶん、ごま、さつまいも、水あめ、はちみつ</td> <td>パン、じゃがいも、乳なしマーガリン、揚げ油、こむぎこ、マヨネーズ(卵なし)、さとう、ごま</td> <td>こめ、さとう、揚げ油、もち米、でんぶん</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ、にんじん、にら、もやし、きゅうり</td> <td>たまねぎ、にんじん、アスパラ、セロリ、ごぼう、きゅうり、赤ピーマン、コーン</td> <td>揚げ油、だいこん、からしな、にんじん、こんにやく、しいたけ、よもぎ</td> </tr> <tr> <td>C 711 P 24.2 F 28.4 C 820 P 28.2 F 27.8</td> <td>C 613 P 22.9 F 22.0 C 706 P 26.2 F 24.8</td> <td>C 650 P 24.8 F 18.4 C 715 P 23.8 F 20.6</td> </tr> </table>					牛乳、ぶた肉、豚レバー、だいず、とうふ、きぬしどうふ、みそ、わかめ	牛乳、ぎゅう肉、白いんげん豆	牛乳、アーサ、とうふ、ぶた肉、あつあげ、かまぼこ	こめ、むぎ、ごま油、さとう、でんぶん、ごま、さつまいも、水あめ、はちみつ	パン、じゃがいも、乳なしマーガリン、揚げ油、こむぎこ、マヨネーズ(卵なし)、さとう、ごま	こめ、さとう、揚げ油、もち米、でんぶん	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、きゅうり	たまねぎ、にんじん、アスパラ、セロリ、ごぼう、きゅうり、赤ピーマン、コーン	揚げ油、だいこん、からしな、にんじん、こんにやく、しいたけ、よもぎ	C 711 P 24.2 F 28.4 C 820 P 28.2 F 27.8	C 613 P 22.9 F 22.0 C 706 P 26.2 F 24.8	C 650 P 24.8 F 18.4 C 715 P 23.8 F 20.6								
牛乳、ぶた肉、豚レバー、だいず、とうふ、きぬしどうふ、みそ、わかめ	牛乳、ぎゅう肉、白いんげん豆	牛乳、アーサ、とうふ、ぶた肉、あつあげ、かまぼこ																							
こめ、むぎ、ごま油、さとう、でんぶん、ごま、さつまいも、水あめ、はちみつ	パン、じゃがいも、乳なしマーガリン、揚げ油、こむぎこ、マヨネーズ(卵なし)、さとう、ごま	こめ、さとう、揚げ油、もち米、でんぶん																							
たまねぎ、にんじん、にら、もやし、きゅうり	たまねぎ、にんじん、アスパラ、セロリ、ごぼう、きゅうり、赤ピーマン、コーン	揚げ油、だいこん、からしな、にんじん、こんにやく、しいたけ、よもぎ																							
C 711 P 24.2 F 28.4 C 820 P 28.2 F 27.8	C 613 P 22.9 F 22.0 C 706 P 26.2 F 24.8	C 650 P 24.8 F 18.4 C 715 P 23.8 F 20.6																							
こ ん だ て	6(月) チンジャオロース しゅうまい あわごはん 中華たまごスープ	7(火) 大根のあまず和え とんかつ 麦ごはん 野菜カレー	8(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	9(木) 黒糖パン りんご パイのトマト煮 ブロッコリーサラダ	10(金) クーピーリチー はるまき お祝いケーキ(中3) 黒米ごはん なかみ汁																				
あ か き み ど り	<table border="1"> <tr> <td>牛乳、豚、きぬしどうふ、ぎゅう肉</td> <td>牛乳、とり肉、豚レバー、ぶたにく、とんかつ、かつおぶし</td> <td>牛乳、とうふ、みそ、さば、ハム、わかめ</td> <td>牛乳、とり肉、いんげん豆、ツナ</td> <td>牛乳、なかみ、ぶた肉、こんぶ、かまぼこ、油あげ、ひじき</td> </tr> <tr> <td>こめ、あわ、でんぶん、揚げ油、ごま油、さとう</td> <td>こめ、むぎ、じゃがいも、乳なしマーガリン、こむぎこ、揚げ油、パン粉、さとう</td> <td>こめ、むぎ、揚げ油、はるさめ、さとう、ごま油、ごま</td> <td>パン、こくとう、じゃがいも、揚げ油、マーガリン、こむぎこ</td> <td>こめ、黒米、揚げ油、さとう、こむぎこ</td> </tr> <tr> <td>コーン、えのきたけ、揚げ油、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ</td> <td>たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、きゅうり</td> <td>だいこん、ほうれんそう、ごぼう、もやし、きゅうり、にんじん</td> <td>パイのトマト煮、たまねぎ、にんじん、マヨネーズ、パセリ、にんにく、トマト、キャベツ</td> <td>こんにやく、しいたけ、にんじん、ねぎ、きりぼし、だいこん、キャベツ、たまねぎ</td> </tr> <tr> <td>C 615 P 20.2 F 20.7 C 640 P 21.4 F 20.0</td> <td>C 714 P 24.3 F 23.8</td> <td>C 682 P 24.7 F 21.4</td> <td>C 527 P 23.1 F 19.2 C 620 P 23.1 F 21.3</td> <td>C 748 P 25.8 F 25.7 C 855 P 28.3 F 27.7</td> </tr> </table>					牛乳、豚、きぬしどうふ、ぎゅう肉	牛乳、とり肉、豚レバー、ぶたにく、とんかつ、かつおぶし	牛乳、とうふ、みそ、さば、ハム、わかめ	牛乳、とり肉、いんげん豆、ツナ	牛乳、なかみ、ぶた肉、こんぶ、かまぼこ、油あげ、ひじき	こめ、あわ、でんぶん、揚げ油、ごま油、さとう	こめ、むぎ、じゃがいも、乳なしマーガリン、こむぎこ、揚げ油、パン粉、さとう	こめ、むぎ、揚げ油、はるさめ、さとう、ごま油、ごま	パン、こくとう、じゃがいも、揚げ油、マーガリン、こむぎこ	こめ、黒米、揚げ油、さとう、こむぎこ	コーン、えのきたけ、揚げ油、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、きゅうり	だいこん、ほうれんそう、ごぼう、もやし、きゅうり、にんじん	パイのトマト煮、たまねぎ、にんじん、マヨネーズ、パセリ、にんにく、トマト、キャベツ	こんにやく、しいたけ、にんじん、ねぎ、きりぼし、だいこん、キャベツ、たまねぎ	C 615 P 20.2 F 20.7 C 640 P 21.4 F 20.0	C 714 P 24.3 F 23.8	C 682 P 24.7 F 21.4	C 527 P 23.1 F 19.2 C 620 P 23.1 F 21.3	C 748 P 25.8 F 25.7 C 855 P 28.3 F 27.7
牛乳、豚、きぬしどうふ、ぎゅう肉	牛乳、とり肉、豚レバー、ぶたにく、とんかつ、かつおぶし	牛乳、とうふ、みそ、さば、ハム、わかめ	牛乳、とり肉、いんげん豆、ツナ	牛乳、なかみ、ぶた肉、こんぶ、かまぼこ、油あげ、ひじき																					
こめ、あわ、でんぶん、揚げ油、ごま油、さとう	こめ、むぎ、じゃがいも、乳なしマーガリン、こむぎこ、揚げ油、パン粉、さとう	こめ、むぎ、揚げ油、はるさめ、さとう、ごま油、ごま	パン、こくとう、じゃがいも、揚げ油、マーガリン、こむぎこ	こめ、黒米、揚げ油、さとう、こむぎこ																					
コーン、えのきたけ、揚げ油、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、きゅうり	だいこん、ほうれんそう、ごぼう、もやし、きゅうり、にんじん	パイのトマト煮、たまねぎ、にんじん、マヨネーズ、パセリ、にんにく、トマト、キャベツ	こんにやく、しいたけ、にんじん、ねぎ、きりぼし、だいこん、キャベツ、たまねぎ																					
C 615 P 20.2 F 20.7 C 640 P 21.4 F 20.0	C 714 P 24.3 F 23.8	C 682 P 24.7 F 21.4	C 527 P 23.1 F 19.2 C 620 P 23.1 F 21.3	C 748 P 25.8 F 25.7 C 855 P 28.3 F 27.7																					
こ ん だ て	13(月) チキン照り焼き ひじきごはん フルーツ白玉	14(火) いちご 梅ふりかけ あわごはん 大根のそぼろ煮	15(水) 焼きじゃがバター 温野菜サラダ スパゲティポリタン	16(木) 枝豆サラダ ぶどうゼリー あわごはん 肉じゃが	17(金) タマナーチャンプルー 麦ごはん シカムドゥチ																				
あ か き み ど り	<table border="1"> <tr> <td>牛乳、とり肉、かまぼこ、ひじき、とうにゅう</td> <td>牛乳、ぶた肉、とうふ、かつおぶし、のり</td> <td>牛乳、ウィンナー、ベーコン、ささみ</td> <td>牛乳、ぶた肉、ひじき、ハム(乳)</td> <td>牛乳、ぶた肉、かまぼこ、とうふ、かつおぶし</td> </tr> <tr> <td>こめ、揚げ油、さとう、もち粉、水あめ、しよ製法糖</td> <td>こめ、あわ、揚げ油、さとう、でんぶん、ごま、じゃがいも</td> <td>スパゲティ、オリーブ油、さとう、バター、じゃがいも</td> <td>こめ、あわ、じゃがいも、揚げ油、さとう、ごま</td> <td>こめ、むぎ、揚げ油</td> </tr> <tr> <td>にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、モモ、かんでん、なし、パイ、さくらんぼ</td> <td>だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、えだ豆、いちご、うめぼし</td> <td>たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、胡瓜、コーン</td> <td>たまねぎ、にんじん、こんにやく、えだ豆、きゅうり、もやし、ぶどう、かんでん</td> <td>だいこん、こんにやく、しいたけ、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン</td> </tr> <tr> <td>C 588 P 24.5 F 19.7 C 600 P 24.0 F 20.0</td> <td>C 688 P 21.4 F 17.8</td> <td>C 683 P 21.0 F 21.4 C 675 P 21.0 F 21.1</td> <td>C 687 P 22.1 F 16.8 C 688 P 22.1 F 16.8</td> <td>C 548 P 21.9 F 16.2 C 624 P 21.2 F 18.0</td> </tr> </table>					牛乳、とり肉、かまぼこ、ひじき、とうにゅう	牛乳、ぶた肉、とうふ、かつおぶし、のり	牛乳、ウィンナー、ベーコン、ささみ	牛乳、ぶた肉、ひじき、ハム(乳)	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、とうふ、かつおぶし	こめ、揚げ油、さとう、もち粉、水あめ、しよ製法糖	こめ、あわ、揚げ油、さとう、でんぶん、ごま、じゃがいも	スパゲティ、オリーブ油、さとう、バター、じゃがいも	こめ、あわ、じゃがいも、揚げ油、さとう、ごま	こめ、むぎ、揚げ油	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、モモ、かんでん、なし、パイ、さくらんぼ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、えだ豆、いちご、うめぼし	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、胡瓜、コーン	たまねぎ、にんじん、こんにやく、えだ豆、きゅうり、もやし、ぶどう、かんでん	だいこん、こんにやく、しいたけ、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン	C 588 P 24.5 F 19.7 C 600 P 24.0 F 20.0	C 688 P 21.4 F 17.8	C 683 P 21.0 F 21.4 C 675 P 21.0 F 21.1	C 687 P 22.1 F 16.8 C 688 P 22.1 F 16.8	C 548 P 21.9 F 16.2 C 624 P 21.2 F 18.0
牛乳、とり肉、かまぼこ、ひじき、とうにゅう	牛乳、ぶた肉、とうふ、かつおぶし、のり	牛乳、ウィンナー、ベーコン、ささみ	牛乳、ぶた肉、ひじき、ハム(乳)	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、とうふ、かつおぶし																					
こめ、揚げ油、さとう、もち粉、水あめ、しよ製法糖	こめ、あわ、揚げ油、さとう、でんぶん、ごま、じゃがいも	スパゲティ、オリーブ油、さとう、バター、じゃがいも	こめ、あわ、じゃがいも、揚げ油、さとう、ごま	こめ、むぎ、揚げ油																					
にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、モモ、かんでん、なし、パイ、さくらんぼ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、えだ豆、いちご、うめぼし	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、胡瓜、コーン	たまねぎ、にんじん、こんにやく、えだ豆、きゅうり、もやし、ぶどう、かんでん	だいこん、こんにやく、しいたけ、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン																					
C 588 P 24.5 F 19.7 C 600 P 24.0 F 20.0	C 688 P 21.4 F 17.8	C 683 P 21.0 F 21.4 C 675 P 21.0 F 21.1	C 687 P 22.1 F 16.8 C 688 P 22.1 F 16.8	C 548 P 21.9 F 16.2 C 624 P 21.2 F 18.0																					
こ ん だ て	<p>●3月の欠食予定●</p> <p>8、9日 中学3年 (高校入試)</p> <p>13日 中学校全校 (卒業式代休)</p> <p>14日～23日 中学3年</p> <p>23日 小学校全校 (卒業式)</p>																								
あ か き み ど り	<table border="1"> <tr> <td>牛乳、ぶた肉、だいず、油あげ、チリメン</td> <td>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ホキ、あおさ</td> <td>牛乳、とり肉、かまぼこ、ひじき、とうにゅう</td> <td colspan="2" rowspan="3"> <div data-bbox="1506 1728 1816 1948" data-label="Text"> <p>中学3年生の最後の給食は10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。</p> </div> </td> </tr> <tr> <td>こめ、むぎ、揚げ油、でんぶん、さとう、ごま、ミルク</td> <td>中華めん、ごま油、さとう、でんぶん、パン粉、こむぎこ、揚げ油</td> <td>こめ、揚げ油、さとう、もち粉、水あめ、しよ製法糖</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ、にんじん、ピーマン、功キ、グリーンピース、こまつな、もやし、しめじ</td> <td>キャベツ、たまねぎ、もやし、さくらげ、にんじん</td> <td>にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、モモ、かんでん、なし、パイ、さくらんぼ</td> </tr> <tr> <td>C 701 P 23.3 F 21.4 C 835 P 28.3 F 24.4</td> <td>C 610 P 21.1 F 21.4 C 707 P 21.0 F 24.7</td> <td>C 688 P 24.0 F 14.8</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>					牛乳、ぶた肉、だいず、油あげ、チリメン	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ホキ、あおさ	牛乳、とり肉、かまぼこ、ひじき、とうにゅう	<div data-bbox="1506 1728 1816 1948" data-label="Text"> <p>中学3年生の最後の給食は10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。</p> </div>		こめ、むぎ、揚げ油、でんぶん、さとう、ごま、ミルク	中華めん、ごま油、さとう、でんぶん、パン粉、こむぎこ、揚げ油	こめ、揚げ油、さとう、もち粉、水あめ、しよ製法糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、功キ、グリーンピース、こまつな、もやし、しめじ	キャベツ、たまねぎ、もやし、さくらげ、にんじん	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、モモ、かんでん、なし、パイ、さくらんぼ	C 701 P 23.3 F 21.4 C 835 P 28.3 F 24.4	C 610 P 21.1 F 21.4 C 707 P 21.0 F 24.7	C 688 P 24.0 F 14.8						
牛乳、ぶた肉、だいず、油あげ、チリメン	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ホキ、あおさ	牛乳、とり肉、かまぼこ、ひじき、とうにゅう	<div data-bbox="1506 1728 1816 1948" data-label="Text"> <p>中学3年生の最後の給食は10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。</p> </div>																						
こめ、むぎ、揚げ油、でんぶん、さとう、ごま、ミルク	中華めん、ごま油、さとう、でんぶん、パン粉、こむぎこ、揚げ油	こめ、揚げ油、さとう、もち粉、水あめ、しよ製法糖																							
たまねぎ、にんじん、ピーマン、功キ、グリーンピース、こまつな、もやし、しめじ	キャベツ、たまねぎ、もやし、さくらげ、にんじん	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、モモ、かんでん、なし、パイ、さくらんぼ																							
C 701 P 23.3 F 21.4 C 835 P 28.3 F 24.4	C 610 P 21.1 F 21.4 C 707 P 21.0 F 24.7	C 688 P 24.0 F 14.8																							

食育の1年をふりかえってみましょう

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年間のようすを振り返り、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたこと○(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	③健康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心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂肪、糖分の多い食品などは少しだけ食べた	⑨さ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。)