

平成27年 3月の予定献立表



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。

小禄学校給食センター
電話番号 917-3459
<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyusyokucenter/index.html>

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。給食の経験を活かして、給食以外の食事でも栄養バランスを考えて食べものを選ぶことができるようになるとすばらしいです。

●3月の欠食予定●

- 9日 (月)小禄南6年、宇栄原6年
- 10日 (火)中学3年
- 11日 (水)中学3年
- 13日 (金)中学校全校
- 16日 (月)垣花6年
- 18日 (水)宇栄原幼職員
- 24日 (火)小学校全校

中学3年生の最後の給食は12日(木)です。楽しい思い出になりますように



2(月) デコボン チンジャオロースー むぎごはん ワンタンスープ	3(火) ひなまつり キューピリチー ひしもち はまぐりのすましじる さくらちらしずし	4(水) オムレツ アスパラサラダ はいがパン チキンのトマトに	5(木) プルーン ポテトグラタン カレーピラフ ツナサラダ	6(金) だいがくいも2こ アイコマト むぎごはん マーボーなす
9(月) 勝っ!カレー がんばれ、中3生 だいこんのレモンづけ とんかつ むぎごはん やさいカレー	10(火) きよみオレンジ こざかなのあめがらめ むぎごはん につけ	11(水) りんご ミルク 小禄南小 リクエスト きびなごの なんぼんづけ むぎごはん けんちんじる	12(木) ★中学3年生だけ★ 卒業お祝いケーキ カップもずく (中3以外) さんしょくごはん 宇栄原小 リクエスト よしのじる	13(金) ミートボール ジャム (チョコ大豆) クリームシチュー なかよしパン さつき小 リクエスト
16(月) にんじんイリチー あげだし豆腐 あわごはん イナムドウチ	17(火) チキンピカタ アセロラゼリー ブロッコリーサラダ ナポリタン	18(水) メンチカツ ソース せんキャベツ バーガーパン コーンスープ	19(木) 食育の日 オレンジ ほうれんそうナムル わかめごはん とんじる	20(金) お彼岸献立 ちんすこう チキアギ あわごはん ムンクーグラー
23(月) 小6:卒業お祝いデザート 小1~小5:進級お祝いデザート 中学校:アーモンド ししゃもフライ にくやさいそば 宇栄原小 リクエスト	24(火) 進級お祝い デザート むぎごはん ハンバーグ めだまやき せんキャベツ ケチャップ ロコモコどん コンソメスープ	食育の日の取り組み ~子ども達の献立~ 毎月19日は食育の日です。これまで郷土料理などに取り組んできましたが今月は子ども達が考えた献立を取り入れました。受配校のさつき小学校給食委員会のみなさんが「栄養バランスも考えた理想の給食」と題して献立を考えました。給食の献立は栄養バランスだけではなく決められた予算や食器の種類、食缶類などさまざまな事を考慮してはいけません。子ども達はそのこともきちんとふまえた献立を提案してくれました。これまでの献立表をたくさん研究したり、委員会のみんなで話合った成果なのだろうと大変うれしく思い、そのまま取り入れることにしました。		

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。みなさん今年度は202日給食を食べました。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年間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年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○(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、残さずに食べた	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心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子は少しだけ食べた	⑨きれいなものでもがんばって食べた	⑩みんなで仲よく食べた

ひなまつり

ひなまつりは「桃の節句」ともよばれます。ひなあられやひしもちの3色は、白は雪の大地、緑は芽、赤は生命を表しています。ひなまつりにちなんで、3月3日は、はまぐりのすまし汁・ひしもちが登場しますよ。おたのしみに☆

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抗酸化作用があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう!

★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。)