令和2年度

3月予定献立表

石垣市立学校給食センター：TEL８２－４８７７

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※***斜め太線***は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き
赤	主に血や肉となり体をつくる
黄	エネルギーとなり体を動かす
緑	体の調子を整える
栄養価	エネルギー　たんぱく質　脂質

毎月19日は　「食育の日」

栄養目標		
	小学校	健康を考えた食事が出来たか見直そう
	中学校	健康を考えた食事が出来たか見直そう

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
こんだて					
赤	***牛乳***　ウインナー　昆布　うずらの卵 ちくわ　みそ　絹厚揚げ　わかめ	***牛乳***　ぶた肉　ちくわ　青のり　卵	***牛乳***　チリメン　わかめ　卵	***牛乳***　とりひき肉　とりささ身	***牛乳*** ぶたひき肉 とりひき肉 わかめ 大豆 魚のすり身 プレーンヨーグルト
黄	精白米	***八重山そば***　大豆油　ひなあられ	精白米　大豆油　ひなあられ　ごま 小麦粉	***パン　沖縄紫芋***　小麦粉　マーガリン 大豆油　パン粉	精白米　小麦粉　もち粉　砂糖　大豆油
緑	人参　大根　小松菜　***もやし*** ミニトマト	きゃべつ　人参　玉ねぎ　小松菜 ***もやし***　たんかん　にんにく	玉ねぎ　人参　ほうれん草	玉ねぎ　人参　パセリ　きゃべつ きゅうり　コーン　パプリカ	玉ねぎ　ピーマン　コーン　人参 果物缶詰（みかん・黄桃・パイン） にんにく
栄養価 小学	558　24.0　13.6	608　27.7　19.5	551　20.5　20.1	634　24.6　23.9	700　25.8　21.6
栄養価 中学	668　28.7　15.1	704　31.6　22.6	649　25.2　21.4	813　31.8　29.1	958　32.7　25.8
	8	9	10	11	12
こんだて					
赤	***牛乳***　ぶた肉　***木綿豆腐*** わかめ　みそ　のり	***牛乳***　卵　ぶた肉　あさり	***牛乳***　豆腐　ぶた肉　***平かまぼこ*** 魚すり身　ちくわ　***もずく***	***牛乳***　ぶた肉　とり肉　***まぐろフレーク***	***牛乳***　ぶたひき肉　卵　***ゆし豆腐*** みそ
黄	精白米　三温糖　ごま　大豆油 ゴマ油	***中華麺　沖縄紫芋*** さつま芋 ゴマ油　マヨネーズ	精白米　大豆油	***パン***　大豆油	精白米　三温糖　大豆油
緑	人参　ごぼう　いんげん　しめじ	きゃべつ　人参　チンゲン菜　***もやし*** たけの子　かぼちゃ	人参　しいたけ　ごぼう　ねぎ 白ネギ　生姜	白菜　玉ねぎ　人参　小松菜 きゃべつ　きゅうり　あお豆	***パパイヤ***　玉ねぎ　人参　しめじ ほうれん草　小松菜
栄養価 小学	609　25.5　17.6	634　23.5　24.7	604　23.5　20.4	597　26.3　24.3	620　24.8　18.5
栄養価 中学	734　30.3　20.4	764　27.8　29.1	758　29.2　25.2	744　32.4　29.1	750　30.0　21.7
	15	16	17	18	19
こんだて					
赤	***牛乳***　ぶた肉　うす揚げ　みそ さんま	***牛乳***　ぶた肉　魚のすり身　卵 ***ヨーグルト***	***牛乳　ウインナー***　とり肉　チーズ 白花豆	***牛乳***　とり肉　とりひき肉	***牛乳***　ぶた肉　わかめ　***木綿豆腐***
黄	精白米　じゃが芋　ごま	***うどん***　小麦粉	精白米　バター　大豆油	パン　大豆油	精白米　大豆油　もち粉　片栗粉
緑	大根　人参　ごぼう　しいたけ　ねぎ 生姜　いんげん　菜の花　コーン	玉ねぎ　人参　しめじ　白菜　大根 木くらげ　ほうれん草　***パパイヤ*** 小松菜　にんにく	人参　玉ねぎ　マッシュルーム パセリ　トマト　オレンジ	かぼちゃ　マッシュルーム　玉ねぎ カリフラワー　ブロッコリー　きゅうり パプリカ	きゃべつ　たけの子　人参　ピーマン 白ネギ　生姜　にんにく　コーン
栄養価 小学	700　26.2　26.0	583　23.6　21.8	569　18.4　21.7	661　27.1　27.5	592　22.0　17.6
栄養価 中学	857　31.9　31.7	669　25.0　25.4	713　22.4　26.2	824　29.3　30.0	714　26.3　20.5
	22	23			
こんだて					
赤	***牛乳***　つくね　***木綿豆腐***　わかめ	***牛乳***　ぶた肉　***平かまぼこ***　わかめ 卵			
黄	精白米　三温糖　麦みそ　大豆油	***八重山そば***　大豆油　さつま芋 ドレッシング			
緑	大根　人参　ごぼう　たけの子　れんこん しいたけ　いんげん　白ネギ　木くらげ	ねぎ　生姜　ほうれん草　きゅうり 人参　レーズン			
栄養価 小学	698　24.5　17.3	670　27.3　23.7			
栄養価 中学	720　27.7　19.9	768　32.3　26.4			

春休み食育でホップステップジャンプ

は しの持ち方や使い方をマスターしよう！

る ールにしよう。「もう５回、よくかんで飲み込む」！

が っこうで学んだ食べ方を家でもやってみよう！

き そく正しい生活を送ろう！

ポイントは朝・昼・夕の３食をしっかり食べること。

元気キター!!

た のしく健康に過ごして、みんな元気に新しい学年に進もう！