

# 3月予定献立表

◆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。



毎月19日は「食育の日」

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

栄養目標

小学校  
中学校

1年間の給食・食生活を振り返ろう

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

桜のつぼみが日に日にふくらみ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな1年間をふり振り返り、できるようになったことや、これらががんばりたいことを考えてみましょう。

## 3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれれています。もともとは、貴族の子どもたちの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上白のおはらい（自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8

赤	生乳 豚肉 鶏肉 鶏レバー オーシャンキング	生乳 鶏肉 豚肉 大豆 ウィナー	生乳 鶏肉 ベーコン	生乳 豆腐 ミニ厚揚げ 豚肉 ちんすく はんぺん 麦みそ	生乳 豚肉 卵
黄	米 ポテト カレールウ サラダ油 小麦粉 パン粉 オリーブオイル 三温糖	パン ポテト マカロニ イチゴジャム	スパゲッティ サラダ油 ジェノパースト ももゼリー	米 サラダ油 ちんすく (乳・小麦・大豆)	米 サラダ油 小麦 エクレア (小麦、乳、卵、大豆) コールスロートレッシング (卵、大豆)
緑	玉ねぎ 人参 なす 白菜 小松菜 コーン きゅうり	小松菜 白菜 人参 きゅうり ブロッコリー	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ にんにく	玉ねぎ 人参 キャベツ ちやし たら 白ネギ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ パプリカ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン
栄養価	小学 742 29.3 27.4 中学 915 34.3 30.9	小学 687 28.3 24.3 中学 766 30.6 26.7	小学 617 24.5 25.5 中学 723 28.3 29.1	小学 622 20.9 20.9 中学 736 24.6 23.5	小学 717 25.2 24.8 中学 952 31.2 35

赤	生乳 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン チーズ	生乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	生乳 鶏肉 わかめ	生乳 鶏肉 刻み揚げ みそ	生乳 豚肉 昆布 刻み揚げ ちくわ 納豆
黄	米 サラダ油 ポテト エクレア (小麦・乳・卵・大豆)	スパゲッティ サラダ油 コロッケ	米 さつまいも	米 サラダ油	米 サラダ油 三温糖
緑	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト	にんじん キャベツ 玉ねぎ 椎茸	大根 人参 小松菜 レンコン	玉ねぎ にんじん 大根 ブロッコリー きゅうり しめじ	人参 ごぼう いんげん ほうれん草 なめこ
栄養価	小学 697 28.2 27.1 中学 733 27.4 26.9	小学 600 22.9 22.5 中学 733 27.4 26.9	小学 554 22.4 15.0 中学 640 25.5 15.5	小学 661 25.6 26.8 中学 816 31.1 32.3	小学 598 28.0 19.2 中学 717 32.6 21.8

春休みも生活リズムをくずさないでね

## 春分の日

### 小学6年生・中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

●その1食が自分をつくる！

あなたの体をつくり、健康を守っていくのは実は1食1食の食事の積み重ねです。決してグルメになる必要はありませんが、食べる事をおろそかにしないで、これから始まる新しい生活の中でもいつも「食べる」ことを大切に考えられる人になって下さい。

●1日3食しっかり食べよう！

3食を規則正しく食べることは、生活が健康的なリズムになります。とくに朝ごはんの大切さについては小中を通してくり返し学習したと思います。上の学校に進学し、そして社会人になってからも決して忘れて下さい。

●食を通して心や気持ちのやりとりを大切にできる人に！

おいしいものを食べると、人は笑顔になります。そして毎日の食卓の向こう側には、食べものとなった動植物の命や、たくさんの人たちの働きや努力、また何より食べるあなたのことを思っている優しい気持ちがあります。そうした思いを受け止め、感謝して食べられる人でいて下さい。

石垣市立学校給食センターでは、毎日の献立を石垣市ホームページに掲載しています。毎月の献立表もカラーで掲載していますので、ぜひご覧ください。下記のQRコードからもアクセスできます。