

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。

※斜め太字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						栄養目標		小学校		中学校		きゅうしょく ねんかん 給食の1年間をふりかえろう	
赤		主に血や肉となり体をつくる		毎月19日は「食育の日」		栄養目標		小学校		中学校		きゅうしょく ねんかん 給食の1年間をふりかえろう			
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													
		月		火		水		木		金					
こんだて		日に日に春(はる)らしさを感じ(かん)じる陽気(ようき)になってきました。早いもので、今の学年で過(す)ごす日も残(のこ)りわずかです。この1年間の給食時間をふりかえってみると、苦手(にがて)なもの食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長(せいちょう)した様子(ようす)が伺(うかが)えます。みんな、すごい!!!				1年間、ありがとうございました		1		2		3			
								牛乳 ぶた肉 平かまぼこ 豆腐 とり肉 大豆		牛乳 さんま きざみあげ 麦みそ		牛乳 卵 わかめ ゆし豆腐			
								八重山そば 大豆油 山芋		精白米		精白米 麦 大豆油 ごま			
								玉ねぎ にんじん 白菜 もやし ニラ しょうが		大根 玉ねぎ ほうれん草 オレンジ		コーン 菜の花 ほうれん草 もやし にんじん きゅうり しいたけ			
								524 23.8 19.0		604 23.9 20.6		604 19.9 18.4			
赤		保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。これからも安心安全な給食づくりに職員一同努めていきたいと思ひます。													
黄															
緑															
栄養価															
		6		7		8		9		10					
こんだて															
		牛乳 とり肉 鶏レバーそぼろ 豚肉 じゃが芋		牛乳 卵 とり肉 ウインナー		牛乳 とり肉 ベーコン 乳		牛乳 ぶた肉 絹あげ 平かまぼこ きざみ揚げ 麦みそ		牛乳 ぶた肉 もずく とり肉 わかめ 麦みそ 乳 大豆					
		精白米 じゃが芋 小麦粉 大豆油 砂糖		精白米 大豆油 バター じゃが芋		スパゲティー オリーブ油		精白米 大豆油 さつま芋		精白米 三温糖 大豆油 じゃが芋 小麦 チョコレート					
		玉ねぎ にんじん なす キャベツ きゅうり コーン フロッコリー シークワーサー果汁		玉ねぎ にんじん パプリカ コーン 白菜		玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ ぶどう果汁 バジル		パパイア にんじん ニラ ごぼう 大根 こんにゃく 白ネギ		玉ねぎ にんじん ニラ コーン ごぼう こんにゃく					
		763 25.5 27.3		557 19.2 17.3		669 23.1 29.9		724 24.9 22.0		701 25.1 25.1					
赤															
黄															
緑															
栄養価															
		13		14		15		16		17					
こんだて															
		牛乳 とり肉 あお豆		牛乳 とり肉 卵 あお豆 乳		牛乳 ぶた肉 大豆 生乳		牛乳 ぶた肉 わかめ オーシャキングほくし身		牛乳 白身魚(ホキ) きざみあげ 麦みそ					
		精白米 大豆油 バター コールスロートレッシング		精白米 大豆油 和風ドレッシング ゆ夢紫芋		中華めん 大豆油 ゴマ油 砂糖		精白米 三温糖 ごま サラダ油 オリーブオイル		精白米 大豆油 小麦粉 パン粉 コールスロートレッシング					
		玉ねぎ コーン フロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり パプリカ		にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり コーン		コーン 木耳 玉ねぎ にんじん 白菜 たけのこ		玉ねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム キャベツ こまつな コーン レモン果汁		キャベツ きゅうり にんじん コーン 大根 ごぼう こまつな					
		690 22.7 22.8		681 24.5 30.0		686 24.8 29.3		725 23.8 22.4		603 21.8 20.8					
赤															
黄															
緑															
栄養価															
		20		21		22		23		24					
こんだて															
		牛乳 ぶた肉 厚揚げ もずく ゆし豆腐 みそ 乳 大豆 卵				牛乳 ぶた肉 平かまぼこ とり肉 オーシャキングほくし身 乳		牛乳 とり肉 大豆 ウインナー チーズ							
		精白米 大豆油 小麦 砂糖				精白米 大豆油 ごま 山芋		ピタパン(小麦) じゃが芋 サラダ油							
		パパイア 玉ねぎ にんじん 白ねぎ				にんじん しいたけ ねぎ コーン きゅうり キャベツ 干切大根漬		白菜 玉ねぎ にんじん コーン もも果汁							
		659 25.5 23.2				671 23.9 22.6		607 27.1 22.0							
赤															
黄															
緑															
栄養価															
		783 30.3 26				796 27.6 25.5		681 29.9 23.5							

給食の残量(ざんりょう)が減(へ)ってきています

4月に比べると、給食センターに戻ってくる残量が減ってきています（図1参照）

