

# 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。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

※毎週火曜、木曜日のお米は、【石垣島産ひとめぼれ】を使用しています。

|     |                |
|-----|----------------|
| 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 |



|      |     |                  |
|------|-----|------------------|
| 栄養目標 | 小学校 | ねんかん きゅうしょく ふ かえ |
|      | 中学校 | 1年間の給食を振り返ろう     |

## 月 火 水 木 金

日に日に暖かくなり、春が近づいてきました。今の学年、クラスで過ごす時間も残りわずかですね。この1年間の給食の時間をふりかえてみると、苦手なものが食べられるようになったり、少しでも多く食べられるようになったりと、大きく成長しましたね。残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

### みんなのこと、これからは誰かがきつと想ってる 世界中の誰よりきつと!



中学3年生の皆さん、ご卒業、おめでとうございます。今までは、保護者の方や先生方が皆さんの生活や健康のことを考えてくれたことも多かったと思います。これからは、自分で考えて、決めることが増えてくるでしょう。『食べる』ことは『生きる』ことです。『食べることを大切に』してください。『自分のカラダは、食べたものでできている』ということをお忘れず。食事を楽しむこと、食べ物を大切にすることを心に留めて、元気に過ごしてくださいね。

めぐりあえたのもきつと 偶然じゃないよ〜



|                              |                          |                      |                                 |                              |                                    |
|------------------------------|--------------------------|----------------------|---------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| こんだて                         | 3                        | 4                    | 5                               | 6 ※献立変更                      | 7 ※献立変更                            |
|                              |                          |                      |                                 |                              |                                    |
|                              | 赤 牛乳 豚肉 大豆たんぱく           | 牛乳 無塩せきベーコン 卵 鶏肉 チーズ | 牛乳 豚肉 鶏肉 牛肉 卵 乳 大豆              | 牛乳 豚肉 いわし ゆし豆腐 わかめ 麦みそ       | 牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ 卵 豆腐 きざみ揚げ 赤だし(大豆、鶏肉) |
|                              | 黄 米 じゃが芋 大豆油 小麦粉 パン粉 でん粉 | 米 バター ホワइटルウ         | スパゲッティー オリーブ油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 サラダ油 | 米 黒ごま 大豆油 三温糖 でん粉 ごま油        | 米 大豆油 三温糖                          |
| 緑 玉ねぎ 人参 みかん缶 パイン缶 モモ缶 ナタデココ | あお豆 人参 玉ねぎ コーン ごぼう       | 玉ねぎ 人参               | ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ                 | 玉ねぎ 人参 いんげん 大根 しめじ 小松菜 みかん果汁 |                                    |
| 栄養価                          | 小学 699 21.0 25.0         | 577 20.0 28.3        | 674 26.5 24.4                   | 633 25.9 18.9                | 634 27.7 21.4                      |
|                              | 中学 869 23.6 28.7         | 701 23.2 33.7        | 798 32.2 27.7                   | 747 29.8 20.6                | 770 33.7 25.7                      |

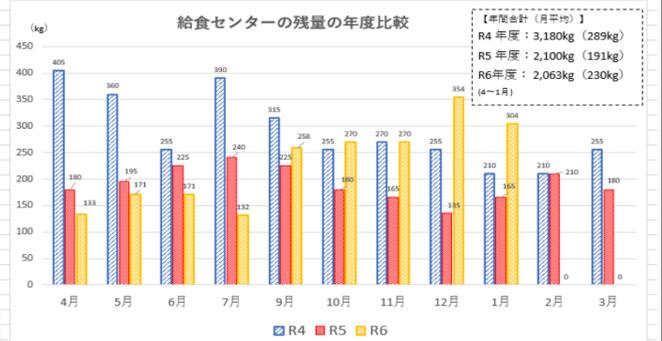
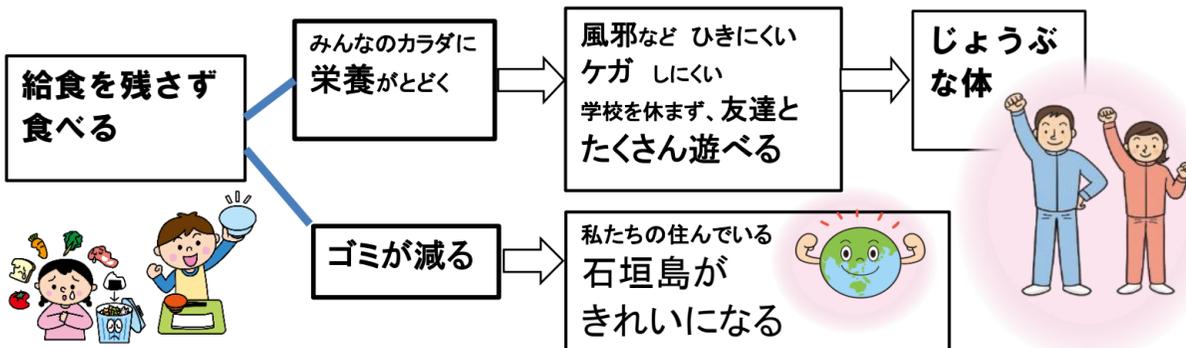
|                               |                                   |                              |                             |                              |                             |
|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| こんだて                          | 10                                | 11                           | 12                          | 13 琉球料理の日                    | 14                          |
|                               |                                   |                              |                             |                              |                             |
|                               | 赤 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ウィナー 無塩せきベーコン ヨーグルト | 牛乳 鶏肉 きざみ揚げ 卵 豆腐 チーズ 麦みそ 赤みそ | 牛乳 鶏肉 無塩せきベーコン 練乳           | 牛乳 卵 ポーク 絹あげ 鶏コマ 昆布          | 牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 卵              |
|                               | 黄 米 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 三温糖 春雨        | 米 大豆油 ごま 三温糖 じゃが芋            | スパゲッティー オリーブ油 パシルオイル でん粉 砂糖 | 米 大豆油                        | 米 大豆油 でん粉 砂糖 じゃがいも ごま マヨネーズ |
| 緑 フロccoliー きゅうり コーン 白菜 人参 小松菜 | 人参 干し椎茸 いんげん ほうれん草 玉ねぎ 大根 長ねぎ     | 玉ねぎ 人参 しめじ キャバツ みかんシロップ      | ゴーヤー 人参 ちやし パパイア 小松菜        | きゅうり たけのこ 大根 人参 干し椎茸 小松菜 長ねぎ |                             |
| 栄養価                           | 小学 653 23.6 21.0                  | 636 28.8 23.5                | 654 25.8 27.5               | 592 25.9 20.8                | 646 25.0 25.5               |
|                               | 中学 801 28.6 24.9                  | 798 36 29                    | 767 30.2 31.4               | 761 32.4 24.9                | 746 28.5 27.1               |

|                                |                       |                    |               |      |  |
|--------------------------------|-----------------------|--------------------|---------------|------|--|
| こんだて                           | 17                    | 18                 | 19            | 春分の日 |  |
|                                |                       |                    |               |      |  |
|                                | 赤 牛乳 まぐろ 卵 きざみ揚げ 麦みそ  | 牛乳 鶏肉 あお豆 無塩せきベーコン | 牛乳 豚肉 かまぼこ 卵  |      |  |
|                                | 黄 米 サラダ油 三温糖 ライチゼリー   | 米 大豆油 じゃが芋 砂糖 パン粉  | 八重山そば 焼きいも 砂糖 |      |  |
| 緑 玉ねぎ 人参 パプリカ 小松菜 大根 しめじ ライチ果汁 | 玉ねぎ コーン あお豆 白菜 人参 小松菜 | キャバツ 人参 ちやし ねぎ     |               |      |  |
| 栄養価                            | 小学 584 24.4 25.1      | 631 26.2 18.8      | 653 26.9 21.1 |      |  |
|                                | 中学 760 29.4 17.4      | 744 30 20.9        | 781 31.4 24.7 |      |  |

## 捨てたらゴミ、食べたら栄養!!

~カラダは食べたものでできている~

給食を残さず食べると、どんないいことがあるかな?



1日約240kgの残量があります。(残量が少ない日は、1日30kg、多い日は、600kgもあります。)野菜料理や琉球料理の日は、残量がとても多いです。令和6年度9月から残量が増加傾向にあるのは、残飯処理機不具合の影響もあります。