

平成26年

# 3月学校給食予定献立表

沖縄市立学校給食センター  
諸見調理場 ☎933-5453

# 3月 給食だより



日曜	献立名	おもな食品と体内での働き		
		血や肉・骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
3月	牛乳 ちらしずし ひなあられ あか 赤だし キャベツの胡麻和え 焼きししゃも	牛乳 とうふ あさり みそ ししゃも わかめ ちくわ 刻みのり	米 ごま さとう あられ	にんじん ねぎ キャベツ こまつな しいたけ かんぴょう いんげん たくあん
4火	牛乳 あげパン クリームシチュー アスパラソテー	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	パン 油 小麦粉 マーガリン じゃがいも	はくさい にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム ピーマン ブロッコリーしめじ エリンギ グリーンアスパラ
5水	牛乳 むぎはん くだもの ななみじる 中身汁 フーイリチー 納豆味噌	牛乳 ぶた肉 なかみ たまご みそ なつとう ポーク ツナフレーク	米 麦 油 ふ さとう	キャベツ こまつな にんじん しいたけ ねぎ こんにやく くだもの
6木	牛乳 カレーうどん こさかな 小魚 ポテトいため ごぼうサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チキアギ うすあげ ベーコン こさかな	うどん 油 マヨネーズ ごま じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん コーン ごぼう きゅうり きくらげ しいたけ パセリ
7金	牛乳 むぎはん くだもの ビビンバ ワンタンスープ えだまめ 枝豆	牛乳 ぎゅう肉 たまご みそ	米 麦 油 ごま ワンタン	にんじん こまつな もやし たけのこ はくさい ねぎ きくらげ
10月	牛乳 パン ツナサラダ ポークビーンズスープ こまつな いた 小松菜炒め	牛乳 ツナフレーク ぶた肉 だいず ハム	パン 油 小麦粉 マーガリン じゃがいも マヨネーズ	きゅうり キャベツ ピクルス にんじん セロリ マッシュルーム こまつな コーン しめじ
11火	牛乳 むぎはん くだもの パパイヤンブシー さかな みそ 魚ゆず味噌ソースかけ	牛乳 ぶた肉 あつあげ 魚 みそ ちくわ こんぶ	米 麦 油	パパイヤ にんじん いんげん こんにやく くだもの
12水	牛乳 チャンポン麺 中華和え 大学芋	牛乳 ぶた肉 なんと とり肉	中華めん 油 さつまいも ごま さとう	にんじん キャベツ もやし コーン たけのこ きくらげ 長ねぎ きゅうり テンゲンサイ だいこん さんさい
13木	牛乳 ふかがわ くだもの アースと卵のスープ ちくわ 竹輪のマヨネーズ焼き	牛乳 ぶた肉 あさり たまご とうふ ちくわ アース	米 油 マヨネーズ	たけのこ にんじん しいたけ ごぼう あおまめ えのきだけ しいたけ くだもの
14金	牛乳 あわご飯 さかな 大根のそぼろ煮 ひじきサラダ	牛乳 ぶた肉 あつあげ ひじき とり肉 さかな	米 あわ 油	だいこん にんじん たまねぎ しめじ こまつな キャベツ きゅうり
17月	牛乳 むぎはん マーボー豆腐 パンウースー	牛乳 とうふ ぶた肉 ぎゅう 肉 みそ たまご ハム	米 麦 油 ごま はるさめ	にんじん たまねぎ きくらげ しいたけ いら たけのこ きゅうり ごぼう
18火	牛乳 たらこスパゲティ チーズと小魚 チキンハネーマスタード焼き ブロッコリーサラダ	牛乳 たらこ とり肉 チーズ 小魚	スパゲティ 油 マヨネーズ はちみつ	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー カリフラワー しめじ
19水	牛乳 むぎはん えいよ ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 だいず こんぶ チリメン	米 麦 油 小麦粉 マーガリン じゃがいも ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン セロリ かぼちゃ パパイア だいこん しいたけ キャベツ パイン みかん 黄桃 アロエ

## 食生活を見直そう!

いよいよ今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかとなりました。今月は、この1年間を振り返り、自分の食生活を見直してみましよう。

### 1年間の食生活チェック!

よくできたところには○を、まあまあできたところには△を、全然できなかったところには×をつけましよう。

<input type="checkbox"/> 朝・昼・夕の3食をきちんと食べた。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは、栄養のバランスを考えて食べた。 	<input type="checkbox"/> 食事の前には、手をきれいに洗った。 
<input type="checkbox"/> 好き嫌いをせず食べた。または苦手な食べ物が増えた。 	<input type="checkbox"/> おやつや夜食は、時間と量を決めて食べた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って、食事ができた。 

このほかにも、休みの日も早寝・早起きを心がけ、3食を決まった時間に食べる習慣をつけましよう。パンだけ、果物だけなど一品ではなく、主食(ご飯やパンなど)、主菜(肉、魚、大豆製品)、副菜(野菜など)、汁物、果物などを組み合わせて食べましよう。食べたことがないものを食わず嫌いしていませんか? 苦手な食べ物でも、まずは一口食べてましよう。食生活を見直して、自分にとっての食生活を築いてましよう。

これからその調子で! もっとできるように頑張らましよう。新年度の目標にましよう。

## 6年生のみなさん!

### 卒業おめでとございませう。

暖かな春の風が、みなさんの巣立ちを後おししてくれているようですね。給食はいかがでしたか? 小学校で食べた給食が楽しい思い出の味として心に残っているとうれしいです。これからは心も体もさらに成長していく時期です中学校でも食べる事を大切に、勉強にスポーツに頑張ってくださいね!!