

平成31年 3月の予定献立表



(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	食品	体内でのほたらき
	あか	血や肉、骨をつくる
	き	働く力や体温となる
	みどり	体の調子を整える

カ
ミ
カ
ミ
献
立

西原町学校給食共同調理場
電話番号 945-4935

〈給食目標〉1年間の給食をふりかえろう

※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています
よく噛んで食べよう!

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

今年冬らしい寒さが続かず、沖縄は暖冬の様ですね。さて今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年給食を通して色々なことを学んだと思います。おいしく、時には頑張って食べた給食の栄養が体も心も大きく成長させていることでしょうか。3月はそんな1年間をふり返り、できるようになったことや、進級・進学してから頑張りたい事を考えてみましょう。3月3日は「桃の節句」です。行事食を味わいながらみんなで女の子の健やかな成長と幸せを願いましょう♪

受験期の食事

☆体が温まるもの
☆食べ慣れているもの
☆食べ過ぎないこと

普段通りの食事を心がけて、受験当日まで頑張ってください。

1(金) ひなまつり献立

ひなあられ
はながたとうふバーグ
ちらしずし
うしおじる

牛乳、はまぐり、あかうお、削り節、こんぶ、とうふバーグ
こめ、かつ、ひなあられ
たけのこ、エビ、たまご、長ねぎ、みつば、キャベツ、菜の花、ゆず、コンジヤク、コーン

4(月) 高校受験応援献立

ソフトヨーグルト
とんかつ
むぎごはん
じゃがいものみそしる

牛乳、とりこ、わかめ、みそ、削り節、こんぶ、わかめ、たまご、ソフトヨーグルト

5(火) ミルメーク

ハンバーガー
ソースかけ
コロコロ
まめサラダ
あさりのミネストローネ
こくとパン

牛乳、あさり、とりこ、大豆、トウモロコシ、ハンバーガー、ひよこめ、インゲンマメ

6(水) きよみオレンジ

ごはん
もやし
ナムル
だいこんのみそに

牛乳、とりこ、アヲガ、昆布、みそ、削り節、たまご

7(木) ひじきしゅうまい

むぎごはん
ちゅうか
どん
はるさめスープ

牛乳、ぶたにく、たまご、トウモロコシ、削り節、あさり、いか、えび、うずらの卵、シウマイ

8(金) 中3のみブラウニー

プチたいやき
たまご
チャンプルー
そばだしじる
シマナーそば

牛乳、ぶたにく、かまぼこ、トウモロコシ、アヲガ、削り節、豆腐、ツナフレーク
シマナーそば、大豆油、プチたいやき、ブラウニー(中3のみ)

11(月) いちごジャム

チキンのマーマレードやき
いかときのこのやさいソテー
ヌードルスープ
なかよしパン

牛乳、脱脂粉乳、ぶたにく、トウモロコシ、いかと肉

12(火) りんご

ごはん
もずくどん
きのこじる

牛乳、とりこ、豆腐、トウモロコシ、削り節、もずく、ぶたにく、豚レバー

13(水) キャラメルプリン

ぶたにく
コロケ
きゅうりのおかかあえ
カレーうどん

牛乳、ぶたにく、かつ、あぶらあげ、削り節、かまぼこ

14(木) さばのてりやき

ごはん
ごぼう
サラダ
とりにくとやさいスープ

牛乳、とりこ、トウモロコシ、削り節、こんぶ、ツナ、さば

15(金) チーズだんご (幼稚園のみ)

ししゃもフライ
むぎごはん
ひじき
いため
ミートボールスープ

牛乳、ミートボール、トウモロコシ、ひじき、大豆、豚肉、油あげ、キャベツ、削り節、シヤモフライ

18(月) キティーちゃんチーズ

きびなごのかけ
だいこんときのこのサラダ
ゆかり
えだまめごはん

牛乳、とりこ、あぶらあげ、キャベツ、インゲンマメ、削り節、チーズ

19(火) こめこのワッフルドッグ

ほうれんそうオムレツ
ごはん
ハヤシライス
コールスローサラダ

牛乳、ぎゅうにく、アヲガ、トウモロコシ、オムレツ

20(水) ケチャップ&マスタード

アメリカドッグ
ジュリエンスープ
スパゲティ(めん)

牛乳、あさり、トウモロコシ、アヲガ、牛肉、豚肉、豚レバー、ダマシ、ウインナー、卵、脱脂粉乳

21(木) しゅんぶん ひ 春分の日

小学6年生・中学3年生 卒業おめでとう!

みんな色々な思い出があるでしょう。いつまでも楽しく食べることを忘れず夢に向かって頑張ってください。みなさんの活躍を期待しています!

これくらいおあきこおつたかな?

食べる意欲は生きる意欲

いただきます

食べることは身体を成長させ、健康を保つ大切な働きがあります。また心も豊かにしてくれます。子どもにとって食事は大人と同じことができる自己表現の機会でもあるため、食べるものやしぐさをまねる事がそのまま食べる意欲に繋がります。健康な体作りのためにも、好き嫌いをなく食べることやおはしの持ち方などを一家団らんの食事から見つめ直してみましょう。

☆よく食べたで賞☆

西小2-4
坂小3-5
坂小2-2
坂小6-2
坂小5-1
坂小6-1

2 1 3

今回はめずらしく、1~3位まで2クラスずつが同じ結果でした♪

*2月1日時点での集計結果を参考としています。