

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
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



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

食品群	月			火			水			木			金																			
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																	
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!!!																															
赤	1年間、ありがとうございました																															
黄	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。																															
緑	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。今後ともよろしくお願ひ致します。																															
栄養価	小学	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																
栄養価	中学	940	29.7	30.6	667	21.9	19.3	788	26.7	34.7	849	29.4	25.2	830	29.7	27.7																
こんだて	6	シークワサーゼリー	やさいサラダ	カツカレー	7	ミニケチャップ	コンソメスープ	オムライス	8	ぶどうゼリー	キャベツ入り平つくね	パジルスパゲッティー	9	パパイヤチャンプルー	さつまパイ	ごはん	かしわ汁	10	エクレア	じゃが芋とわかめのみそ汁												
赤	牛乳	とり肉	鶏レバー	そぼろ	豚肉	大豆	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	ちまき	とり肉	わかめ	麦みそ	乳	大豆				
黄	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	精白米	大豆油	パター	じゃが芋	スパゲッティー	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	ニラ	コーン	こぼろ	こんにやく		
緑	玉ねぎ	にんじん	なす	キャベツ	きゅうり	コーン	ブロッコリー	シークワサー果汁	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	パジル	パパイヤ	にんじん	ニラ	ごぼう	大根	こんにやく	白ネギ	玉ねぎ	にんじん	ニラ	コーン	ごぼう	こんにやく
栄養価	小学	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																
栄養価	中学	940	29.7	30.6	667	21.9	19.3	788	26.7	34.7	849	29.4	25.2	830	29.7	27.7																
こんだて	13	ブロッコリーサラダ	国産ミートハンバーグ	ごはん	14	★沖縄紫ガレット	大根サラダ	オムレツ	15	ヨーグルト	春巻き	ラーメン	16	レモンゼリー	やさいの和えもの	ごはん	みそ汁	17	コールスローサラダ	魚フライ	ごはん	みそ汁										
赤	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)	きざみ揚げ	麦みそ											
黄	精白米	大豆油	バター	精白米	大豆油	和風ドレッシング	沖縄紫芋	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	コールスロードレッシング											
緑	玉ねぎ	コーン	ブロッコリー	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	玉ねぎ	にんじん	ピーマン	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				
栄養価	小学	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																
栄養価	中学	816	25.3	26.3	793	29.0	33	828	29.5	34.8	874	28.7	26.8	771	26.6	24.7																
こんだて	20	シュークリーム	パパイヤそぼろ丼	もずくのみそ汁	春分の日			22	ソーフル	キャベツの和えもの	豆腐ハンバーグ	ジュシー	23	チーズ	鶏のてりやき	ピタパン	コンソメスープ	24	卒業*進級おめでとう													
赤	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											
黄	精白米	大豆油	小麦	砂糖	精白米	大豆油	ごま	山芋	にんじん	しいたけ	ねぎ	コーン	きゅうり	キャベツ	千切大根漬	白菜	玉ねぎ	にんじん	コーン	もも果汁												
緑	パパイヤ	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	千切大根漬	白菜	玉ねぎ	にんじん	コーン	もも果汁																
栄養価	小学	659	25.5	23.2	671	23.9	22.6	607	27.1	22.0																						
栄養価	中学	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)

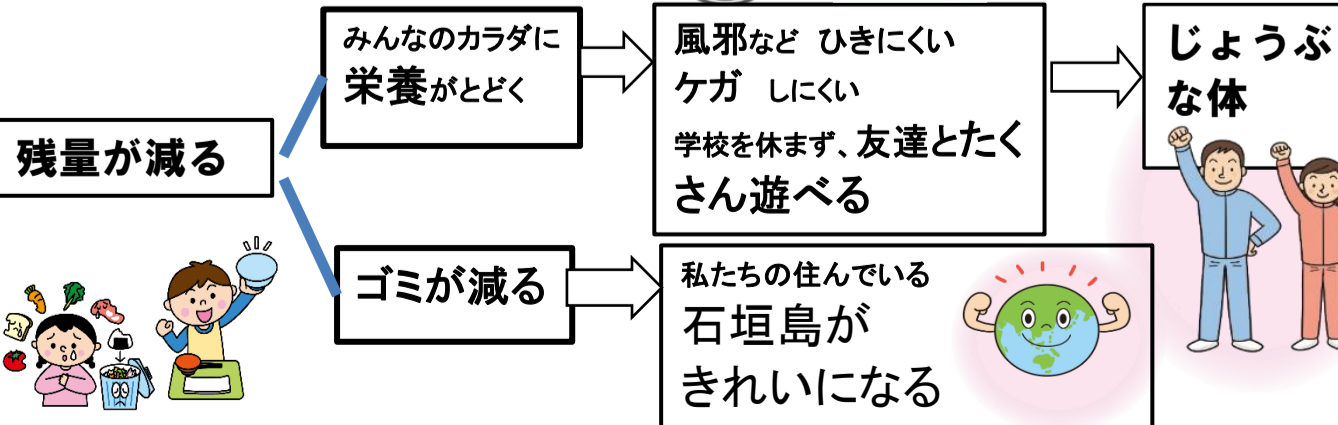
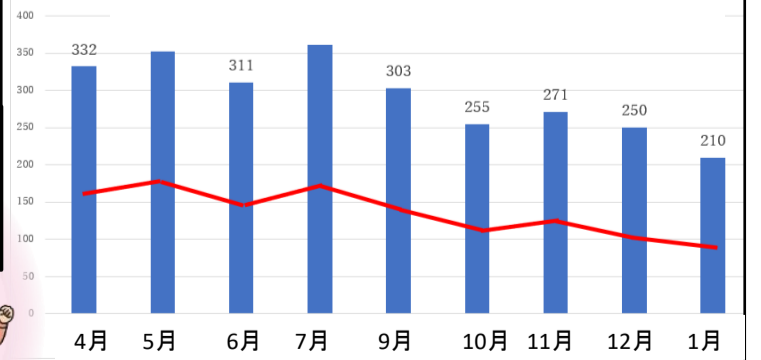


図1 給食センターに戻ってくる残量



グラフの中の太い線は、月の平均値です。

のこさず食べてくれてありがとう