

令和2年 3月の予定献立表

※食物アレルギーのある方は、給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日、確認してください。

城辺学校給食共同調理場
電話番号 0980-77-8488

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働け力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食 栄養基準	E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質			
	小学	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g
	中学	830 kcal	27.0~41.5 g	18.4~27.7 g

こ ん だ て	16(月) 玄米入りごはん キャベツと車ふのみそ汁 さばのしょうが煮 ゆかり和え ネーブル 牛乳 <small>玄米は、収穫したお米から籾殻(もみがら)だけを取ったもので、ビタミンB群がほうふにふくまれています。</small>	17(火) コッペパン 白菜のクリーム煮 白身魚のバジル焼き まめサラダ チーズキャッチ 牛乳 <small>えだ豆は、大豆になる前に早めに収穫されたものです。</small>	18(水) タコライス 冬瓜スープ もっちり〜いも 牛乳 <small>タコライスは、金武町が発祥と言われています。レバーや大豆、コーンなども加えて給食風にアレンジしました。</small>	19(木) ビビンバ わかめスープ お祝いクレープ(小学校) お祝いケーキ(中学校) 牛乳 <small>ビビンバの「ビビン」は、混ぜる。「バツ」は、ごはんを意味します。お肉や野菜、卵を混ぜて食べてね。</small>	〈今月の給食予定〉 16~24日…全中学校3年生 欠食(卒業のため) 23~24日…全小学校6年生 欠食(卒業のため)	
	あか	牛乳、わかめ、ちくわ、麦みそ、さばあぶらあげ	牛乳、チーズ、とりにく、ぶたにく、ぶたレバー、大豆	牛乳、錦糸卵、ぎゅうにく、赤みそわかめ		
	き	精白米、玄米、ふ、さとう、ごま	コッペパン、じゃがいも、マーガリンこむぎこ、サラダ油、さとう、パン粉、たまごなしマヨネーズ、ホワイトルウ	精白米、むぎ、バター、さとうもっちり〜いも		精白米、むぎ、さとう、ごま油ごま、お祝いクレープ、お祝いケーキ
	みどり	キャベツ、にんじん、しいたけ、しょうがだいこん、きゅうり、ゆかり、ネーブル	はくさい、たまねぎ、にんじん、えだ豆いんげん、パセリ、キャベツ、コーン	キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじんピーマン、トマト、とうがん、こまつな、にんにく、えだ豆		もやし、はくさい、こまつな、にんじんだいこん、こんにやく、長ねぎにんにく、しいたけ
小学校	E:613 P:24.9 F:17.9	E:788 P:31.4 F:31.9	E:643 P:23.7 F:16.5	E:641 P:24.4 F:19.5		
中学校	E:756 P:30.5 F:21.0	E:917 P:38.4 F:39.2	E:776 P:28.5 F:19.3	E:699 P:28.5 F:16.8		



こ ん だ て	23(月) 五目チャーハン 肉団子スープ 春雨サラダ ネーブル 牛乳 <small>春雨は、緑豆のでんぷんから作られています。他にもさつまいものでんぷんから作られる春雨もあります。</small>	24(火) パルダマのまぜごはん 山東菜となまり節のみそ汁 スーナー(白和え) バナナ 牛乳 <small>白和えは、豆腐を和え衣にしています。白和えのことを沖繩の方でスーナーと言います。</small>	
	あか	牛乳、とりにく、白いんげん豆肉団子、わかめ	牛乳、とりにく、かまぼこ、なまり節宮古みそ、とうふ、白みそ
	き	精白米、サラダ油、さとう、ごま油はるさめ、ごま	精白米、むぎ、サラダ油、さとう、ごま
	みどり	たまねぎ、コーン、にんじん、長ねぎだいこん、こまつな、きくらげ、きゅうり赤ピーマン、にんにく、ネーブル	ハンダマ、にんじん、たまねぎ、とうがんさんとうさい、長ねぎ、こんにやくもやし、こまつな、バナナ
小学校	E:568 P:19.3 F:16.7	E:597 P:23.4 F:15.9	
中学校	E:690 P:22.9 F:19.4	E:724 P:28.3 F:18.4	

うらかな春の日差しが心地良く、お店の野菜コーナーには菜の花などの春の食材が並びようになりました。今年度も残りわずかですね。みなさんは、1年間、給食を通して様々なことを学べたでしょうか。3月の栄養指導目標は「1年間の給食をふり返ろう」となっています。1年間をふり返り、できるようになったことやこれから頑張りたいことを考えてみましょう。

また、ご卒業を迎える皆さん、おめでとうございます。思い出に残る給食時間が過ごせたでしょうか。給食をふくめ、学校生活で学んだことを糧に今後活躍していくことを期待しています。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地産産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べるすることができた

春休みも毎日朝食をとりましょう!



朝食は、脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊せずに、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

時間のある春休みに自分で朝食作りに挑戦するのも良いですね。家にある食材で、簡単にできる料理を作ったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりしてみてください。



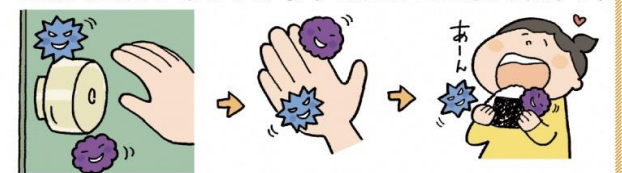
石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



手洗いのあとは清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう!

