

平成31年 3月の予定献立表

宮古島市立平良学校給食共同調理場

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

学校給食 栄養基準	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学 640 kcal	24.0 g	21.3 g
中学	820 kcal	30.0 g	27.3 g

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。

こ ん だ て	<p>●牛乳には、こんなに栄養がいっぱい！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>カルシウム</p> <p>からだの中で大切な働きをします。 ①骨や歯を丈夫にする。 ②出血を止める。 ③イライラをしずめる。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>たんぱく質</p> <p>筋肉や血液・骨・臓器などの臓器、皮膚や髪など、からだのいろいろなところをつくるもとになります。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ビタミンB1</p> <p>目や口の粘膜を守ったり、からだが大きくなるためになくはならないビタミンです。</p> </div> </div>				1(金) ごはん いわし梅煮 豆腐チャンプルー みそ汁 ひなあられ 牛乳
	あ か き み ど り	<p>牛乳、わかめ、豚肉、とり、わかめ</p> <p>大豆、豆腐、揚げ、わかめ、わかめ</p> <p>バナナ、リンゴ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ</p>			
こ ん だ て	4(月) メキシカンライス ロースとんかつ キャベツのレモン和え シュークリーム 牛乳	5(火) 焼きそば かぼちゃコロケ おかか和え みかん 牛乳	6(水) ごはん 焼きのり 納豆みそ おでん みかん 牛乳	7(木) コッペパン アップルジャム 鶏ハンバーグ サラダ クリーム煮 牛乳	8(金) ごはん ハヤシライス ヒレカツ サラダ みかん 牛乳
あ か き み ど り	牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく	牛乳、豚肉、糸げすり	牛乳、川、かつ、かつ、豚肉、アサゲ、かぼ、コ コブ	牛乳、脱脂粉乳、卵、かつ、豚肉 チーズ	牛乳、牛肉(ヒラメ)、手切りヒレカツ
こ ん だ て	11(月) まぜご飯 さば味噌煮 野菜サラダ オレンジ 牛乳	12(火) コッペパン ブルーベリージャム 枝豆と豆腐のミンチカツ ブロッコリーソテー 肉団子入りスープ 牛乳	13(水) ごはん 鉄火みそ さんまのみぞれ煮 野菜の旨煮 バナナ 牛乳	14(木) コッペパン ストロベリージャム ミニウインナー おからサラダ チャウダー みかん 牛乳	15(金) ごはん ごぼうのメンチカツ 即席づけ 冬瓜の煮付 牛乳
あ か き み ど り	牛乳、豚肉、アサゲ、さば、ミ、わかめ	牛乳、脱脂粉乳、ミンチ、卵	牛乳、ツナ、ミ、さんま、豚肉、あつあげ	牛乳、脱脂粉乳、卵、おから、かぼ、 とりにく、チーズ	牛乳、とりにく、あつあげ、コブ
こ ん だ て	18(月) 昆布ごはん きびなごフライ ごまサラダ みかん 牛乳	19(火) スパゲティーミートソース トマトオムレツ 洋風和え オレンジ 牛乳	20(水) ごはん ししゃもフライ キムチ和え マーボー冬瓜 タンカン 牛乳	21(木) 春分の日	22(金) ごはん カレーライス スコッチエッグ おひたし さつまポテト 牛乳
あ か き み ど り	牛乳、豚肉、コブ、ダイ、きびなご、卵黄	牛乳、バナナ、アサゲ、わかめ、とうふ	牛乳、ししゃも、ツナ、アサゲ	牛乳、豚肉、アサゲ、きゅうり	牛乳、豚肉、アサゲ、きゅうり

バランスのよい食事 ってどんなのかな？

野菜を残していないかな？
(おもに緑・赤の食べ物)

野菜を中心としたもので、おもにからだの調子をととのえます。

主菜はあるかな？
(おもに赤の食べ物)

魚や肉・卵・大豆製品など、おもにからだをつくるもとになります。

主食はあるかな？
(おもに黄の食べ物)

ごはん・パン、めん類など、おもにエネルギーのもとになります。

主食・主菜・副菜を「ばっかり食べ」していませんか？
かわるかわる食べるようにしましょう。

学校給食費は、期限内に納めましょう。