

# 平成31年 3月の予定献立表

伊良部調理場  
電話番号 0980-78-3311

|      |           |
|------|-----------|
| 食品群  | 体内ではたらし   |
| 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 | 体の調子をとのえる |

|              |         |          |        |        |
|--------------|---------|----------|--------|--------|
| 学校給食<br>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<br>ん<br>だ<br>て           |   |   |  |  | 1(金)<br>ゆかりごはん<br>やさいスープ<br>きんぴら<br>魚フライ<br>ひなあられ<br>牛乳   |
| あ<br>か<br>き<br>み<br>ど<br>り |   |   |  |  | 牛乳、トウモロコシ、カボチャ、じゃがいも、ぶたにく<br>コメ、キウイ、りんご、バナナ、サラダ油、パン粉、かたくりこ、七つアヲ<br>コメ、キウイ、りんご、バナナ、サラダ油、パン粉、かたくりこ、七つアヲ               |
| こ<br>ん<br>だ<br>て           | 4(月)<br>ビビンバ<br>けんちん汁<br>ゼリー<br>牛乳                                | 5(火)<br>宮古そば<br>大根サラダ<br>シークアーサーゼリー<br>牛乳       | 6(水)<br>ぶた丼<br>すまし汁<br>パインゼリー<br>牛乳                                | 7(木)<br>コッパン<br>クリームシチュー<br>ビーンズサラダ<br>ネーブル<br>牛乳                                    | 8(金)<br>麦ごはん<br>あさりの味噌汁<br>とんかつ<br>おひたし<br>ネーブル<br>牛乳   |
| あ<br>か<br>き<br>み<br>ど<br>り | 牛乳、アヲ、トウモロコシ、カボチャ、じゃがいも、ぶたにく、コンブ、カブ、アヲ、シヨウ<br>コメ、キウイ、りんご、バナナ、サラダ油 | 牛乳、アヲ、カブ、コメ、シヨウ、カボチャ、アヲ、シヨウ<br>こむぎこ、卵           | 牛乳、アヲ、コメ、トウモロコシ、カボチャ<br>コメ、キウイ、りんご、バナナ、サラダ油、デンプン、グラニュー糖、粉あめ        | 牛乳、脱脂粉乳、トウモロコシ、ポテト、カブ、ひよこまめ(ゆで)、えんどう(ゆで)<br>こむぎこ、グラニュー糖、ジャガイモ、バター、ショートニング、マカロニ、ゴマ、こま | 牛乳、アヲ、コメ、シヨウ、ミソ、アヲ、トウモロコシ、卵黄(乾燥卵黄)、カボチャ<br>コメ、キウイ、りんご、バナナ、サラダ油、パン粉、かたくりこ、七つアヲ<br>コメ、キウイ、りんご、バナナ、サラダ油、パン粉、かたくりこ、七つアヲ |
| こ<br>ん<br>だ<br>て           | 11(月)<br>ごはん<br>のっぺい汁<br>マヨネーズやき<br>ほうれん草サラダ<br>ネーブル<br>牛乳        | 12(火)<br>きびご飯<br>肉じゃが<br>アーサ汁<br>ししゃもフライ<br>牛乳  | 13(水)<br>黒糖パン<br>ミネストローネ<br>ハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>シークアーサーゼリー<br>牛乳 | 14(木)<br>ひじきごはん<br>チキンのてりやき<br>大根の甘酢あえ<br>ネーブル<br>牛乳                                 | 15(金)<br>麦ごはん<br>マーボー豆腐<br>ぎょうざ<br>パンサンズー<br>牛乳   |
| あ<br>か<br>き<br>み<br>ど<br>り | 牛乳、アヲ、トウモロコシ、カボチャ、じゃがいも、ぶたにく、コンブ、カブ、アヲ、シヨウ<br>コメ、キウイ、りんご、バナナ、サラダ油 | 牛乳、アヲ、コメ、シヨウ、カボチャ、アヲ、シヨウ<br>コメ、キウイ、りんご、バナナ、サラダ油 | 牛乳、脱脂粉乳、トウモロコシ、とり、とうふ、卵白、あおき、繊維状大豆たんぱく、シヨウ<br>こむぎこ、グラニュー糖、くるぎとう    | 牛乳、アヲ、ヒジキ、ウズマキ、ダイズ、シヨウ、トウモロコシ<br>コメ、キウイ、りんご、バナナ、サラダ油、卵、ゴマ、炒め油                        | 牛乳、アヲ、コメ、シヨウ、ミソ、キウイ、アヲ<br>コメ、キウイ、りんご、バナナ、サラダ油、パン粉、かたくりこ、七つアヲ<br>コメ、キウイ、りんご、バナナ、サラダ油、パン粉、かたくりこ、七つアヲ                  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て           | 18(月)<br>麦ごはん<br>にらたまスープ<br>さかなのてりやき<br>きゅうりのごまサラダ<br>牛乳          | 19(火)<br>カレーライス<br>サラダ<br>ネーブル<br>牛乳            | 20(水)<br>きびご飯<br>大根の煮物<br>ちくわのいそべ揚げ<br>すまし汁<br>牛乳                  |  |   |
| あ<br>か<br>き<br>み<br>ど<br>り | 牛乳、トウモロコシ、アヲ、カボチャ、シヨウ、アヲ、シヨウ<br>コメ、キウイ、りんご、バナナ、サラダ油               | 牛乳、トウモロコシ、アヲ、シヨウ、アヲ、シヨウ<br>コメ、キウイ、りんご、バナナ、サラダ油  | 牛乳、トウモロコシ、アヲ、アヲ、シヨウ、アヲ、シヨウ<br>コメ、キウイ、りんご、バナナ、サラダ油                  | 牛乳、ぶたにく、カブ、コメ、カボチャ、アヲ、シヨウ<br>こむぎこ、シヨウ、きんぴら、アヲ<br>コメ、キウイ、りんご、バナナ、サラダ油、パン粉、かたくりこ、七つアヲ  |   |

1年間の食事を振り返ってみましょう。  
今年度1年間の自分の食事はどうだったでしょうか？  
1年の締めくくりに、食事についても以下の点を振り返ってみましょう。

- ①毎日朝ごはんを食べた
  - ②間食は時間を決めて食べ、量もきちんと考えて食べた
  - ③好き嫌いをしないで何でも食べた
  - ④食事ができることに感謝をして食べた
  - ⑤食事のマナーを守りながら、周りの人と仲良く食事をした
- 4月から、健やかな体と心でいるために、5つのことができるようがんばりましょう。

