



3月 こんだてひょう

欠食がある時は学
校名表示



金武町立学校給食センター
☎968-2640

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。

「共食」で育む 心の豊かさ

規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない

生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い

健康的な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている

自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

ご卒業 おめでとう ございます。

1(金)
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>チーズ大福</p> <p>○ ポテトのチーズがらめ</p> </div> <div style="width: 45%;"> </div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p>カレーうどん 大根のレモン和え</p>
<p>牛乳 豚肉 ベーコン 油揚げ ツナフレーク チーズ</p>
<p>うどん 油 もち粉 じゃが芋 三温糖</p>
<p>玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ 大根 パセリ パフリカ レモン果汁 ほうれん草</p>

	<p>4(月)</p> <p>フレンスクレープ</p> <p>鶏肉のシークワサー焼き</p> <p>カレーピラフ</p> <p>ひじきチーズサラダ</p>	<p>5(火)</p> <p>チーズ</p> <p>田芋パイ</p> <p>もずく丼(具)</p> <p>麦ごはん</p> <p>大根炒め</p>	<p>6(水) 高校入試①</p> <p>パパイアソテー</p> <p>さばのスパイス焼き</p> <p>黒糖パン</p> <p>キャベツのスープ煮</p>	<p>7(木) 高校入試②</p> <p>オレンジ</p> <p>きびなご米粉揚げ</p> <p>沖縄ゆきそば</p> <p>大根とささみの生妻和え</p>	<p>8(金) 金武小4年欠食</p> <p>中3 お祝いゼリー</p> <p>花野菜のごまサラダ</p> <p>タコライス(ミート・チーズ)</p> <p>ミネストローネスープ</p>
--	---	---	--	--	---

<p>牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 ひじき 白いんげん豆 チーズ</p>	<p>牛乳 もずく 豚肉 厚揚げ チーズ</p>	<p>牛乳 ベーコン さば 牛肉</p>	<p>牛乳 豚肉 さつま揚げ きびなご とりささみ</p>	<p>牛乳 牛肉 豚肉 チーズ 大豆 白 鶏肉 ベーコン いんげん豆 大豆 豆乳</p>
<p>米 麦 砂糖 でん粉 米粉 こんにゃく 豆乳 チョコクリーム</p>	<p>米 油 麦 小麦粉 三温糖 田芋</p>	<p>パン じゃが芋 三温糖 油</p>	<p>めん 油 じゃがいも でん粉 三温糖</p>	<p>米 麦 でん粉 油 砂糖 じゃがいも ドレッシング</p>
<p>あお豆 人参 玉ねぎ エリンギ パセリ シーフウサ-果汁 きゅうり 赤ピーマン コーン</p>	<p>しょうが 玉ねぎ コーン ピーマン 大根 いんげん いんげん にんじん</p>	<p>キャベツ 玉ねぎ 人参 パパイア しめじ にんにく</p>	<p>にんじん キャベツ もやし にら 大根 きゅうり しょうが にんにく オレンジ</p>	<p>玉ねぎ 人参 白菜 トマト コーン にんにく しめじ パセリ ブロッコリー カリフラワー いちご果汁</p>

<p>11(月) 金武中欠食</p> <p>バナナ</p> <p>さばのソース焼き</p> <p>かやくごはん</p> <p>白和え</p>	<p>12(火) 金武中3年欠食</p> <p>幼稚園 お祝いゼリー</p> <p>いんげんごま和え</p> <p>元気丼の具</p> <p>麦ごはん</p> <p>ゆし豆腐汁</p>	<p>13(水) 金武中3年欠食 中川幼欠食</p> <p>小6 お祝いゼリー</p> <p>ケチャップ スクランブルエッグ</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>コッパン</p> <p>米粉ルウの ハヤシチュー</p>	<p>14(木) 嘉小欠食、中川幼欠食 金武小6年、中川6年欠食 金武中3年欠食</p> <p>お祝いゼリー</p> <p>赤魚の 豆みそ焼き</p> <p>切干大根の和え物</p> <p>麦ごはん</p> <p>冬瓜のみそ煮</p>	<p>3学期終業式</p>
<p>牛乳 鶏肉 昆布 さば 豆腐 みそ</p>	<p>牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 豆乳</p>	<p>牛乳 たまご 牛肉 ウインナー ヨーグルト</p>	<p>牛乳 厚揚げ 赤魚 豚肉 大豆 みそ 昆布 ちくわ 豆乳</p>	
<p>米 麦 油 三温糖 でん粉 こんにゃく こま</p>	<p>でん粉 油 米 麦 三温糖 小麦粉 でん粉 こま</p>	<p>パン 砂糖 じゃが芋 でん粉 米粉 牛乳 バター 油 生クリーム</p>	<p>米 三温糖 油 麦 こま こんにゃく</p>	
<p>しいたけ 人参 にら ごぼう しょうが ほうれん草 パナナ</p>	<p>にら 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ にんにく しょうが いんげん シュガーグリーン いちご果汁</p>	<p>マッシュルーム 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ みかん缶 黄桃缶 バイン缶 ピーマン いちご果汁</p>	<p>にんじん ほうれん草 とうがん きゅうり 大根 いちご果汁</p>	

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう.....

- 主食** ...ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** ...肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** ...野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす

みそ汁やスープに加える

市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する

3月金武町生産食材
シュガーグリーン 冬瓜 豆腐
にら パパイア 田芋

学校給食では金武町内産、県産食材を中

★減塩を意識しましょう

めん類のスープを残す

食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ

柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する

むやみに調味料を使わない

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

●カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。

●ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥くらげ、干しいたけなどのきのこ類。