



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。

学校給食の7つの目標

7 goals of school meals: 1. Promote health and vitality. 2. Promote understanding of food and nutrition. 3. Promote understanding of local culture. 4. Promote understanding of food safety. 5. Promote understanding of food waste. 6. Promote understanding of food production. 7. Promote understanding of food processing.

今年度もよろしくお願います

Staff list: 調理員 (黒川知世, 田港朝也, 長田末子, 石川朝子), 栄養士 (仲宗根繁明, 玉城光明, 久田友江, 嘉数貴人, 金城千春), 與那嶺明香

8(木) ●進級おめでとう献立

Menu for 8th grade: こんにゃくの和え物, 菜の花ご飯, 揚げだし豆腐

9(金) ●入学おめでとう献立

Menu for 9th grade: スーナー, みかん, さばの塩焼き, 黒紫米ごはん, なかみ汁

12(月) 中華サラダ, ちくわの磯部揚げ, 麦ご飯, マーボナス

13(火) ●1日早めのサンゴアチサンニチ献立
★三月菓子, みかん, 干切りイリチー, アーサご飯

14(水) ミニトマト, チキンのバジル焼き, 揚げパン, ポトフ

15(木) 紅芋ウブサー, 黒大豆, きやべつ炒め, 沖縄焼きそば

16(金) みかん, 大根とささみの生姜和え, ●もずく丼にしよう! (麦ご飯・もずく炒め煮), 麦ご飯, ★ゆし豆腐

19(月) 煮浸し, ★ししゃもの塩焼き, 麦ご飯, 肉じゃが

20(火) ずんだ白玉も, チャプチェ, ★キムチチャーハン

21(水) キャベツのクラフト周, トマト, スライスチーズ, ★おからハンバーグ, パーガーパン, クラムチャウダー, セルフバーガーを作ろう!

22(木) シークワーサーゼリー, アーモンド, 春野菜スープ, カレーピラフ

23(金) ガリッポテト, イタリアンサラダ, スパゲティーコンメランザー

26(月) ●3月ウマチー献立
きびなごのから揚げ, みかん, パパイヤチャンプルー, よもぎ入り炊き込みご飯

27(火) フルーツヨーグルト, ゆで卵, ピクルス, 麦ご飯, ポークカレー

28(水) チリコンカン, ブルーン, ボイルウインナー, コッペパン, ★野菜スープ, セルフサンドにしよう! (チリコンカン・ボイルウインナー)

給食豆知識: 食事の際、日本人にご飯とお味噌汁を添すと、左がご飯、右側がお味噌汁になるように置きます。これが日本人にとって違和感のない器の置き方です。日本人は昔から、お米を『命を支える糧』として大切にしてきました。そのため、ご飯が左に置かれるのは、左上位の思想がもとにあるという説もあります。給食の置き方も、その基本にならって配置しています。

30(金) ●清明(シーミー)献立
もやし炒め, ★御三味 (★魚天ぷら・ごぼう・かまぼこ), あわごはん, 鶏のお汁

注菜・副菜: 主食(肉・魚・卵)は、たんぱく質が主になるおかずで、しっかりと体を支えるものになります。副菜(野菜)は、体の調子を整える働きがあります。主食と副菜(おかず)を、かわるがわる食べると、全部の量が食べられなくても栄養のバランスがずれにくくなります。

給食の組み合わせ: 牛乳, 牛乳は、成長期の子どもに必要な栄養がたくさん含まれていて、欠かせない食品です。特に牛乳のカルシウムは、体への吸収がよく、骨や歯を丈夫にします。食物アレルギーで飲めない人は、小魚や大豆など、カルシウムの多い食品を意識してとりましょう。

汁物(みそ汁・スープなど): 汁物の量を減らすことで、水分が減り、飲み切ったときの食塩の摂取量が下がるため、減塩につながります。

こんなことに気を付けています!: 学校給食は成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ栄養バランスを考えて作っています。また、地域に伝わる行事食や郷土料理なども給食を通して皆さんに伝えていきたいと考えています。

主食(ご飯・パン・めん): 主食は、私たちが日に食べ物からとる、体を動かすエネルギーの約40%を占めるといわれます。熱くなって体温を一定に保つことや、運動でのエネルギーになります。また、脳の活動の栄養源にもなるので、授業への集中力も増します。

学校給食費は、期限内に納めましょう。