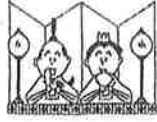


令和3年

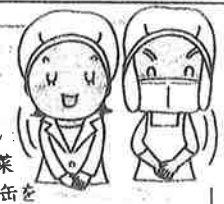


3月の予定献立表



今帰仁村立
今帰仁学校給食センター

※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。(季節の野菜・果物等がありましたら購入しますので連絡をお願いします。地産地消) 電話 56-2106

<p>1(月) ・リクエストメニュー</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>★うまかす</p> <p>★タコライスにしよう! (★チーズ入り野菜・タコミート)</p> <p>麦ご飯</p> <p>アーサ汁</p>	<p>2(火) ・リクエストメニュー</p> <p>チキンのパジル焼き</p> <p>みかん</p> <p>季節のポトフ</p> <p>★揚げパン</p>	<p>3(水) ・高校入試 ・ひな祭り献立</p> <p>黄桃</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>★ちらしずし</p> <p>煮浸し</p>	<p>4(木) ・高校入試 ・リクエストメニュー</p> <p>★ポテトのチーズ煮</p> <p>ブルーン</p> <p>角切り野菜スープ</p> <p>スパゲティーナボリタン</p>	<p>5(金) ・リクエストメニュー ・中3年生卒業おめでとう献立</p> <p>スーナー</p> <p>みかん</p> <p>★祝い蒸し肉団子</p> <p>あわごはん</p> <p>★イナムドゥチ</p>
<p>8(月) ・中学校振替休 ・リクエストメニュー</p> <p>じゃが芋の中華あえ</p> <p>きびご甘辛煮</p> <p>麦ご飯</p> <p>マーボ豆腐</p>	<p>9(火) ・友好都市統一献立(和泊町)</p> <p>ツナとポテトのサラダ</p> <p>みかん</p> <p>★スパニッシュオムレツ</p> <p>★スライスチーズ</p> <p>★野菜スープ</p> <p>★揚げパン</p>	<p>10(水) ・中2年野外炊飯 ・リクエストメニュー</p> <p>★こんにやくの和え物</p> <p>ミニトマト</p> <p>魚のてんぷら</p> <p>くふあじゆうしい</p>	<p>11(木) ・中2年野外炊飯 ・リクエストメニュー</p> <p>中華サラダ</p> <p>★アーモンド</p> <p>★じゃがかま</p> <p>中華風焼きそば</p>	<p>12(金) ・中2年野外炊飯 ・リクエストメニュー</p> <p>★フルーツヨーグルト</p> <p>冬野菜のカレー</p> <p>ピクルス</p> <p>麦ご飯</p> <p>★ゆで卵</p>
<p>15(月) ・小学校給食最終日 ・リクエストメニュー</p> <p>大根とささみの生巻和え</p> <p>★魚の黄金焼き</p> <p>麦ご飯</p> <p>肉じゃが</p>	<p>16(火) ・中学校最終日 ・リクエストメニュー</p> <p>★黒糖アガラサー</p> <p>★三色ごはん (★鯛糸卵・肉そぼろ・野菜炒め)</p> <p>麦ご飯</p> <p>ゆし豆腐</p>	<p>1年間おかげがございました。</p> <p>今年度の給食は、小学校3月15日(月) 中学校16日(火)で終了となります。</p> <p>給食を通して、今年度も1年間、児童生徒のうれしい笑顔をたくさん見ることができました。「おいしかった!」や「ごちそうさま」「最近、野菜・豆ばかり!」との声、そして空っぽになって教室から戻ってきた食缶を見ることが、調理員の大きな励みになっています。来年度も食品や調理工程の安全には細心の注意を払いながら、おいしい給食を毎回提供できるように努めていきます。また卒業生のみなさんには給食を通して出会った味のことを忘れず、給食で学んだ食べ物や食べ方についての知識や経験を学校給食の楽しい思い出とともに、是非これからの生活に生かして下さい。1年間、本当にありがとうございました。</p> 		

＜お知らせ＞

姉妹都市鹿児島県大島郡和泊町の経済課より、パレイショ(じゃがいも)の提供(無償)が300k、10K入りの箱、30箱(ケース)が届くことになっています。3月は全て和泊町のじゃがいもを使った料理となります。(感謝)3月9日(火)は統一献立を実施、小学校1校と給食時間にインターネットで結び交流する予定となっています。



春休みの食生活について

今月は、卒業式や終了式が終わると春休みに入ります。おうちの食生活も、下記の点にできるだけ気をつけてすごしましょう。

- ① 3度の食事は、かならず食べましょう。
- ② 毎日、カルシウムの多い牛乳を飲みましょう。
(※牛乳が苦手な人は、チーズやヨーグルトなど
乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚などで)
- ③ 不足しがちな色の濃い野菜を食べましょう。
- ④ いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。
- ⑤ ゆっくりと時間をかけて食べましょう。
- ⑥ 「腹、八分目」食べすぎに注意!
- ⑦ 塩分はひかえめに。

＜リクエストメニューベスト3＞
わたしたちクラスのだいすきなメニュー
※給食週間にちなみクラスで決めてもらいました!

小学校
1位 揚げパン 2位 タコライス 3位 カレシ

次に中華汁・冷やし中華・ハンバーグ・ココア

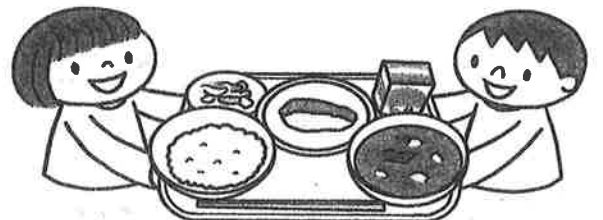
中学校
1位 タコライス 2位 揚げパン 3位 カレシ

次にポークピンス・魚のパジル焼き、グラタン
さっそく、2月と3月の献立にそっくり登場!
もっと、おいしい料理、なかった?
(料理名をもっと、もっと覚えてほしいです。)
我が家の自慢料理を給食に是非提供下さい。

3つそろえて春うらら!

食事では「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べると栄養のバランスが整いやすくなります。また朝昼夕、なるべく決まった時間に食べ、よい生活リズムをつくるのも元気に過ごすための秘けつです。

- 主食: ご飯、パン、めん
- 副菜: 野菜を使ったおかずや汁物
- 主菜: 肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
- その他: 牛乳・乳製品、果物 (食事ととれないときはおやつで)



学校給食費は、期限内に納めましょう。