



今帰仁村学校給食センター

56-2106



令和5年

3月給食だより

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。

食品群	体内ではたらく
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

あなたの給食の思い出は?.....		1 (水)	2 (木)	3 (金)	
こ ん だ て	<p>1月の給食週間にみなさんからいただいた『好きな給食』ランキングを発表します。</p> <p>今年度は、読書月間中の絵本給食から登場したシュガートーストが1位にランクインしているクラスがあったり、目玉焼きカレー、パンプキンパイなど、みなさんが考えたメニューも沢山投票されていていましたよ。</p> <p>小学校 1位・あげパン 2位・カレーライス 3位・タコライス 次に、フルーツポンチ フルーツヨーグルト 冷やし中華、など.....</p> <p>中学校 1位・あげパン 2位・タコライス 3位・カレーライス 次に、フルーツポンチ ハンバーガー さとうパンなど.....</p>	<p>★ゆで卵 (中学のみ)</p> <p>みそラーメン</p> <p>★スプラットのアーモンドフライ</p>	<p>いちご</p> <p>冬野菜とツナのサラダ</p> <p>★あげパン コーンポタージュ</p> <p>『冬しが勝たん。』 今中1年比嘉愛美</p>	<p>黄桃</p> <p>いわしのみそ煮</p> <p>★ひな寿司 ★煮びたし</p> <p>ひな祭りにちなんで</p>	
あ か き み ど り	<p>ぶたにく かまぼこ みそ スプラット</p> <p>ちゅうかめん アーモンド こまこ むぎこ あぶら</p> <p>きゃべつ たまねぎ もやし コーン くだもの</p>	<p>ツナ とうにゅう</p> <p>たまねぎ にんじん コーン だいこん ブロッコリー いちご パセリ</p>	<p>たまご のり あさり ちきあぎ あぶらあげ いとけずりぶし いわし</p> <p>こめ むぎ さとう こまこ まあぶら あぶら</p> <p>かんひょう にんじん じんだげ きぬさや ほうさい だいこん ちんげんさい こんにゃく ちまき</p>		
こ ん だ て	<p>6(月) 今小5年欠食</p> <p>ガルパンソーサラダ</p> <p>トン勝つ!!</p> <p>まごはん 応援カレー</p> <p>高校受験応援献立</p>	<p>7(火) 中3一部欠食</p> <p>魚のバジル焼き</p> <p>★大根とナッツのサラダ</p> <p>ミートソーススパゲティ</p> <p>さかなの日</p>	<p>8(水) 中3一部欠食</p> <p>みかん 茎わかめの和え物</p> <p>じゃがいものそばろ煮</p> <p>まごはん</p> <p>鹿児島県和泊町との共同献立</p>	<p>9(木)</p> <p>アイス (中3年のみ)</p> <p>ミヌダル</p> <p>★人参シリシリ</p> <p>ハンダマゴ飯 ゆし豆腐汁</p> <p>中学3年生最後の給食</p>	<p>10(金) 中3年欠食(卒業式)</p> <p>タンカンゼリー</p> <p>セルフタコス</p> <p>ピタパン カボチャスープ</p> <p>『全部カタカナ』 今中2年 樋山虹太郎</p>
あ か き み ど り	<p>ぶたにく ひよこめ</p> <p>こめ むぎ パンこ あぶら じゃがいも マヨネーズ こむぎこ</p> <p>たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく きゅうり コーン レーズン</p>	<p>ぶたにく ぶたしパー だいす さかな ひじき チーズ</p> <p>スパゲティ オリーブオイル さとう アーモンド</p> <p>きくらげ たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム トマト だいこん きゅうり くだもの</p>	<p>とりにく あつあげ くきわかめ わかめ ツナ</p> <p>こめ むぎ じゃがいも さとう こまこ までんぶん</p> <p>きくらげ しいたけ たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん ばいばい きゅうり しょうが みかん</p>	<p>ぶたにく しらす ツナ とうふ</p> <p>アーサー みそ たまご</p> <p>こめ むぎ さとう あぶら こま</p> <p>ほんだま ねぎ にんじん パパイア にはら</p>	<p>さかな しほなまめ ぶたにく ぶたしパー きゅうりにく だいす チーズ</p> <p>ピタパン じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう</p> <p>かぼちゃ にんじん マッシュルーム たまねぎ ビーマン トマト きゃべつ みかん</p>
こ ん だ て	<p>13(月) 中3年欠食</p> <p>ソフルレモン</p> <p>野菜のマカロニソテー</p> <p>ハンバーグ</p> <p>まごはん ★かぼチャスープ</p> <p>『おいしいごはん』 今中2年 上原仁菜</p>	<p>14(火) 中3年欠食</p> <p>いちご大福</p> <p>★春雨サラダ</p> <p>★ホワイト</p> <p>まごはん クリームシチュー</p> <p>『白』 今中2年 新里優丹</p>	<p>15(水) 中3年欠食</p> <p>巻きのり</p> <p>韓国チキン</p> <p>たくあん入りナムル</p> <p>まごはん わかめスープ</p> <p>『キンパをつくろう! KOREANデー』 今中1年 田中未裕</p>	<p>16(木) 小6年・中3年欠食</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>シュガートースト</p> <p>ミネストローネスープ</p> <p>『冬野菜を使った木曜日の献立』 今中1年 山口みらい</p>	<p>17(金)</p> <p>修了式</p> <p>「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルーラーを守り、苦手な食材があっても一口チャレンジする姿勢がみられ、みなさんの成長を感じることができる1年でした。</p>
あ か き み ど り	<p>たまご きゅうりにく ぶたにく とうふ ツナ ヨーグルト</p> <p>こめ むぎ じゃがいも マカロニ あぶら でんぶん</p> <p>かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう きゃべつ にんじん エリンギ しょうが</p>	<p>あさり えび いか ハム たまご</p> <p>こめ むぎ じゃがいも さとう こまこ じゃがいも はるさめ</p> <p>たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう いちご きゅうり</p>	<p>とりにく わかめ とうふ のり</p> <p>こめ むぎ こまこ じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら</p> <p>もやし にんじん きゅうり ほうれんそう えのき なかねぎ たくあん</p>	<p>ウィンナー ハム だいす</p> <p>パン マーガリン オリーブオイル さとう マヨネーズ じゃがいも</p> <p>だいこん たまねぎ にんじん はくさい きゅうり コーン トマト</p>	

修了おめでとう!

この一年間、どんな給食の思い出ができましたか? 友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦勞したこと...一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。

そして、中学3年生の皆さんは、学校の給食ともお別れですね。日々の給食からどのようなことを感じ、学びましたか? 食べることを大切にすること、自分自身を大切にすることにつながります。「食べることは生きること」今後、皆さんが生きていく中でつまづいた時、食べ方を振り返ってみて下さい。食べ方を変えることで、より良く生きていけることができることもあります。

バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

卒業おめでとう

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。心も体もたくましく成長した子供たち、大きな喜びですね。

学校給食費は、期限内に納めましょう。

2月14日のバレンタインに、(資)共栄社より黒糖菓子[ブエナステルテ]のプレゼントがあり、美味しくいただきました。ありがとうございました。

春休み中の食生活について

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)
- ③ 乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚など)
- ④ 不足しがちな色の濃い野菜を食べましょう。
- ⑤ いろいろな食品を組み合わせ食べてみましょう。
- ⑥ ゆっくりと時間をかけて食べましょう。
- ⑦ 「腹、八分目」食べすぎに注意!
- ⑧ 塩分はひかえめに。

給食では、今帰仁村や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。

今月のなまじん産食材

かぼちゃ きゃべつ だいこん えりんぎ パパヤー きゅうり ビーマン にはら トマト しょうが はんたま とうふ

姉妹都市鹿児島県大島郡和泊町より、バレイショ(じゃが芋)の提供が300kg届きます。3月使用するじゃが芋は全て和泊町産です。8日(水)は、統一献立を実施、村内の小学校1校と給食時間にオンライン交流をする予定です。

じゃが芋