

～今月の今帰仁食材～
生姜・きゅうり・キャベツ
ピーマン・トマト・エリンギ

3月 給食だより



学校給食摂取基準
*エネルギー650kcal (小学校)
*エネルギー830kcal (中学校)
*たんぱく質 (小中共通)
摂取エネルギー-全体の13~20%
*脂 質 (小中共通)

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

今帰仁村学校給食センター

Tel: 56-2106

こ ん だ て	2(月) 今小3年 欠食 合格応援デザート ★キットカット ガルパンゾーサラダ 沖縄そば ★野菜入り玉子焼 受験生応援献立	3(火) ココナッツミルク ABCトマトスープ ★なかよし揚げパン(きな粉・ココア) 中3アンケート 1位	4(水) 今中3年 一部欠食 ひなあられ ★クラムチャウダー ★タコライス丼(ビザソズ)	5(木) 今中3年 一部欠食 コールスローサラダ カツカレー ★フルーツポンチ	6(金) 海の香りサラダ メイグルト 豚じゃが 麦ごはん 和泊町 コラボ給食
	こ ん だ て	9(月) 今中 欠食 ひじきのごま和え 鶏の唐揚げ 大根のみそ汁 きびご飯 兼小6年 松めいか	10(火) 今中3年 欠食 なかよしたんかんゼリー ★ロールキャベツ風ハンバーグ ★コーンスープ ★コッパン 兼小6年 大城 正道・池野 太一 山城 瑞樹	11(水) 今中3年 欠食 小松菜のおひたし サバの塩麹焼き 麦ごはん わかめの味噌汁 兼小6年 與那嶺 美彩	12(木) 各小6年 欠食 今中3年 欠食 ★フルーツヨーグルト ★カルボナーラ風スパ トマトスープ 兼小6年 島袋 七帆

3月の給食は、今年度のまとめと卒業を意識した特別な献立で構成しています。

◆受験応援献立◆

受験期を迎えた中学3年生を中心に、エネルギーやたんぱく質、ビタミン類をしっかりとれるよう栄養バランスを考えた献立を取り入れています。毎日の食事が、体調管理や集中力の維持につながることを願っています。

◆中学3年生人気献立◆

中学3年生のみなさんに、これまでの給食の中で思い出に残っている献立についてアンケートを行い、特に人気の高かった献立を3月にとりいれました。

◆兼次小6年生献立◆

兼次小6年生が献立作成に取り組みました。その中から選ばれた献立が3月の給食では登場します。給食センターの都合上、少し手を加えている部分もありますが、一人一人栄養のことや組み合わせなどしっかり考えられた献立となり、感動しました。

◆和泊町とのコラボ給食◆

姉妹都市鹿児島県大島和泊町よりじゃがいもの提供がありました。3月6日(金)には統一献立を実施します。



◆中3 最後の給食◆

中学3年生にとって給食センターからの最後の給食は、バイキング形式で行います。これまでの感謝の気持ちを込め、仲間と一緒に楽しく給食の時間を過ごしてもらえよう企画しました。心に残る給食の思い出になれば幸いです。

中学3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。覚えていませんか。皆さんが最初に口にした給食の献立は、牛乳、くふあじゅーしー、なかみ汁、クービーリチー、豆乳寄せでした。それからの9年間、さまざまな献立を学校のみならず味わってきましたが、今月の献立が、みんなと一緒に食べる最後の給食となります。給食の味だけでなく、友達と一緒に食べたこと、先生に教えてもらった食べ方、大好きなメニューが出たときの笑い声を、時々思い出してくれると幸いです。9年間、皆さんの成長に携わられたことに心から感謝します。ありがとうございました。そして在校生および保護者の皆さま、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。今帰仁村給食センターでは、次年度も安全な給食の提供に細心の注意を払いながら、今帰仁村の特産品を使ったおいしい給食が提供できるよう努めてまいります。



給食センター 一同

卒業おめでとう

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。おうちでの食生活も、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食べてみましょう。
- 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。