令和5年度

3月 給食だより

今帰仁村学校給食センター
Tel:56-2106

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	体内でのはたらき
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

こんだて	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。 **今月のなきじん産食材** いちご　ピーマン　トマト じゃが芋　にら なす　ズッキーニ　にんじん　パパイア もずく　豆腐	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２５０kg届きました。 ２月２８日(水)には、統一献立を実施、天底小学校５年生と和泊町大城小学校の児童が給食時間にオンライン交流をしました。 じゃがいも	あなたの給食の思い出は？…… **中学３年生** **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-ツポンチ フルーツヨーグルト ハヤシライスなど・・・・。 リクエスト献立	**今帰仁産いちごの無償提供** 義務教育を終える中学３年生のみなさんへ、最後の給食の思い出に今帰仁産苺のお祝いケーキを提供します。今帰仁村唯一の苺農家、スリーマウンテンファームの山城さんより提供を頂きます。ありがとうございます。	1(金) 牛乳 果物　ホウレン草とこんにゃくのソテー クラムチャウダー ピザトースト	
あかき					ソーセージ　チーズ　あさり　ベーコン　スキムミルク　ツナ　ぎゅうにゅう	パン　じゃがいも　マーガリン　こむぎこ　あぶら
みどり					ピーマン たまねぎ コーン にんじん マッシュルーム ほうれんそう しめじ こんにゃく くだもの	
こんだて	4(月) **兼次小6年欠食** 牛乳 なかよしシークワーサーゼリー タコライス丼（麦ごはん）　もずくスープ	5(火) 牛乳 ガルバンゾーサラダ トン勝つ！ 麦ご飯　応援カレー **高校受験応援献立**	6(水) **今中３年一部欠食** 牛乳 ソイチョコケ-キ ★海鮮キムチ炒飯 きゃべつと　カリフラワーの中華和え **今帰仁中２年 平良桜子** **『冬野菜入りの給食』**	7(木) **今中３年一部欠食** 牛乳 中華風ツナポテト 味噌ラーメン　★芙蓉蟹	8(金) 牛乳 今帰仁産苺のお祝いケ-キ ※中３年のみ ★花野菜サラダ 揚げパン　ＡＢＣスープ **卒業おめでとう！献立**	
あかき	ぶたにく　ぶたレバー　ぎゅうにく　だいず　チーズ　もずく　とうふ こめ　むぎ　さとう	ぶたにく　とうにゅう　いんげんまめ　ひよこまめ　ぎゅうにゅう こめ　むぎ　じゃがいも　くり　パンこ　マヨネーズ　あぶら　こむぎこ	たまご　えび　とうふ　とうにゅう　ぎゅうにゅう こめ　むぎ　あぶら　こむぎこ　でんぷん　さとう　ココア　ごまあぶら	ぶたにく　みそ　たまご　とうにゅう　かに　いんげんまめ　ぎゅうにゅう　ツナ ちゅうかめん　ごまあぶら　さとう　でんぷん　じゃがいも	とりにく　ベーコン　たまご　きなこ　ぎゅうにゅう パン はったいこ こくとう さとう じゃがいも さつまいも ｱｰﾓﾝﾄﾞ あぶら ﾎｳﾚﾝｿｳ ｸﾘｰﾑ ﾏｶﾛﾆ こむぎこ	
みどり	にんじん　たまねぎ　ピーマン　にんにく　きゃべつ　トマト　えのき　ねぎ　シークヮーサーかじゅう	たまねぎ　にんじん　こまつな　きゅうり　コーン　レーズン	たまねぎ あかピーマン にら きくらげ きゃべつ カリフラワー なす あおまめ はくさいキムチ	きくらげ　にんにく　もやし　きゃべつ　にんじん　ねぎ　しいたけ　きゅうり　コーン	たまねぎ　にんじん　セロリ　ブロッコリー　カリフラワー　いちご	
こんだて	11(月) **今小4年・今中欠食** カンパン 牛乳 救給カレー　★フルーツ合わせ **3.11によせて** **非常食体験給食**	12(火) **今中３年欠食** 牛乳 果物　もやしナムル ヤンニョムチキン 麦ごはん　韓国風すいとんスジェビ **今帰仁中2年 根路銘誉** **『おいしくナーレ』**	13（水) **今中３年欠食** 牛乳 果物　★人参シリシリー 小いわしシ-クワ-サ-ソ-スかけ 麦ごはん　ミスナバー汁	14(木) **今中３年欠食** 牛乳 ★ホワイトごま菓子 ★シーフードサラダ ミートソーススパゲティ **ホワイトデー**	15(金) **今小6年・今中３年欠食** 牛乳 ★白玉フルーツポンチ あみパン　ブラウンシチュー **今帰仁中1年 島袋大也** **『温か～いんだから～』**	
あかき	ぎゅうにゅう	さかな　あさり　とりにく　わかめ　のり　ぎゅうにゅう こめ　むぎ　じゃがいも　さとう　ごまあぶら　こむぎこ　ごま　すいとん　でんぷん	とうふ　ぶたにく　こいわし　ツナ　たまご　みそ こめ　むぎ　あぶら　でんぷん　さとう	ぶたにく　ぶたレバー　だいず　さかな　いか　えび　ぎゅうにゅう スパゲティ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾏｼｭﾏﾛ ｱｰﾓﾝﾄﾞ ごま ｺｰﾝﾌﾚｰｸ ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ さとう あぶら	ぎゅうにく　とうにゅう　ぎゅうにゅう パン　じゃがいも　こむぎこ　あぶら　だんご　さとう	
みどり	バナナ　パイン　みかん　おうとう　コーン　にんじん　たまねぎ　しめじ	ズッキーニ　たまねぎ　にんじん　もやし　とうみょう　くだもの　しいたけ	ミスナバー　にんじん　パパイア　にら　くだもの　シークヮーサーかじゅう	きくらげ　たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　にんじん　ﾋﾟｰﾏﾝ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ｶﾘﾌﾗﾜｰ　きゅうり　ｺｰﾝ	にんじん　たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｶﾘﾌﾗﾜｰ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　バナナ　パイン　みかん　おうとう　シークヮーサーかじゅう	

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、苦手な食べ物に苦労したこと・・・。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ということは、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。

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。

初の試み・・・。 非常食体験給食について

災害時の備蓄食品を実際に食べる体験を通して、準備の大切さや食べ物への感謝の心を育む機会とし、非常食体験給食を実施します。調理なし、皿なしの災害時を想定した給食になります。ご理解・ご協力をお願い致します。

お家でもぜひ、非常時のことを考え、緊急時に大切な命を守れるように話し合いをしてみてください。

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て食べましょう。
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。