



3月 こんだてよていひょう

は島内産の食品です。
知名町立学校給食センター（小学校）

	月	火	水	木	金
こんだてめい リクエストメニュー 結果発表 中学3年生に、もう一度食べたいメニューをいただきました！2月と3月の献立に取り入れています。 第1位 フルーツポンチ 第2位 ABCスープ 第3位 きなこ揚げパン 第4位 カレーライス 第4位 たまごスープ	ご卒業 おめでとうございます 中学3年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。9年間食べてきた給食ともいよいよお別れです。 2・3月はリクエストの多かった献立を取り入れました。いかがだったでしょうか。ここでは「9年間の給食の思い出」について、一部を紹介しします。 毎日みんなと「今日の給食なに？」と楽しみにしていたことです。給食のために学校に来ていました。給食の時間を楽しみに学校に来たことか何度もあります！9年間、毎日のおいしい給食も提供してくださり、ありがとうございました！専攻してまが 給食大好き				お別れ遠足
	こんだてめい ④ ①鶏奥の鶏飯★ (鶏ごはん・具・スープ・煮のり) ②牛乳 ④ブルーベリータルト ③じゃがいものシャキシャキサラダ★	こんだてめい ⑤ ①ごはん ②牛乳 ⑤えごま入りかけ ③韓風鶏肉じゃが ④小松菜とじゃこの極めもの	こんだてめい ⑥ ①がさいチーズパン ②牛乳 ③数倍コーンポタージュ ④ポテトリヨネーズ	こんだてめい ⑦ ①ごはん ②牛乳 ③ワンドンスープ★ ④彩り野菜のチャプチェ★	こんだてめい ⑧ ①鶏ごはん ②牛乳 ③じゃがいものみそ汁 ④煮と天魚の揚げ魚
	1・2群 体をつくるものになる食品 ①とりにく たまご のり ②ぎゅうにゅう	1・2群 体をつくるものになる食品 ①とりにく ②ぎゅうにゅう ③ちくわ ④しらすほし あぶらあげ かつおほし だいたい ⑤かつおほし わかめ あおさ	1・2群 体をつくるものになる食品 ②ぎゅうにゅう ④ウィンナー チーズ	1・2群 体をつくるものになる食品 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④ぎゅうにゅう	1・2群 体をつくるものになる食品 ②ぎゅうにゅう ③とうふ わかめ あぶらあげ ④とうふ だいず
	3・4群 体の調子を整える食品 ①にんじん ほししいたけ たまねぎ パインゼリー ②にんじん きゅうり コーン	3・4群 体の調子を整える食品 ①にんじん たまねぎ だいこんやく ほししいたけ グリンピース ④にまつな にんじん もやし ⑤かぼちゃ	3・4群 体の調子を整える食品 ③コーン たまねぎ にんじん ④たまねぎ にんじん コーン パセリ	3・4群 体の調子を整える食品 ③にんじん ほししいたけ たまねぎ チンゲンさい もやし ④にんじん たけのこ ピーマン	3・4群 体の調子を整える食品 ③にんじん だいこん はねぎ ④いんげん
	5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品 674kcal/26.2g 豆・豆製品・魚	5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品 633kcal/26.5g 海藻・卵・果物	5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品 723kcal/21.1g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品 697kcal/26.2g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物	5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品 674kcal/30.1g 卵・果物
こんだてめい ①カレーライス★ (鶏ごはん) ②牛乳 ③ナタデココポンチ★	こんだてめい ⑫ ①ごぼうピラフ ②牛乳 ③新じゃがのスープ煮 ④煮の鶏胸肉粉焼き	こんだてめい ⑬ ①ミルクパン ②牛乳 ③ラビオリの豚ワイン煮 ④香キャベツのマリネ	こんだてめい ⑭ ①大根菜とじゃこのチャーハン ②牛乳 ③きくらげの中華スープ ④さつまいも煎餅パン	こんだてめい ⑮ ①ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④パパイアとツナの極めもの	
	1・2群 体をつくるものになる食品 ①ぶたにく チーズ ②ぎゅうにゅう	1・2群 体をつくるものになる食品 ①とりにく ②ぎゅうにゅう ③ミートボール(とりにく ぶたにく) ④アジ	1・2群 体をつくるものになる食品 ②ぎゅうにゅう ③ラビオリ(とりにく ぶたにく) ④とりにく	1・2群 体をつくるものになる食品 ①しらすほし ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③いんげん ④とうふ ⑤たまご ⑥とうにゅう	1・2群 体をつくるものになる食品 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④おから あぶらあげ ⑤おむぎ ⑥こんぶ まぐろあぶらづけ
	3・4群 体の調子を整える食品 ①にんじん グリンピース たまねぎ りんご ②みかん パインアップル もも	3・4群 体の調子を整える食品 ①ごぼう にんじん いんげん コーン ③にんじん だいこん しめじ はくさい ミートボール(たまねぎ) ④パセリ パプリカ	3・4群 体の調子を整える食品 ③ラビオリ(たまねぎ) にんじん しめじ たまねぎ グリンピース トマト ④コーン キャベツ にんじん ブロッコリー	3・4群 体の調子を整える食品 ①だいこんば ②にんじん たまねぎ ③きくらげ にんじん たまねぎ ニラ	3・4群 体の調子を整える食品 ③にんじん こんやく ごぼう だいこん はねぎ だいずもやし ④いんげん きくらげ こまつな にんじん
	5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品 690kcal/21.2g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品 653kcal/30.7g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品 601kcal/24.9g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品 625kcal/24.8g 豆・魚・海藻・卵	5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品 644kcal/25.2g 卵・果物
	こんだてめい ①ごはん ②牛乳 ③ひじきの形め煮 ④しらすの鶏胸肉め	こんだてめい ⑰ ①ごはん ②牛乳 ③新じゃがのスープ煮 ④魚のみそマヨ焼き	こんだてめい ⑱ ①ごはん ②牛乳 ③新じゃがのスープ煮 ④魚のみそマヨ焼き	こんだてめい ⑳ ①ごはん ②牛乳 ③新じゃがのスープ煮 ④魚のみそマヨ焼き	こんだてめい ㉑ ①ごはん ②牛乳 ③煮込みみそ汁 ④鶏のから揚げ・ミニトマト
1・2群 体をつくるものになる食品 ②ぎゅうにゅう ③ひじき さつまあげ とりにく ④しらすほし		1・2群 体をつくるものになる食品 ②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④おむぎ ⑤アジ こめみそ	1・2群 体をつくるものになる食品 ②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④おむぎ ⑤アジ こめみそ	1・2群 体をつくるものになる食品 ②ぎゅうにゅう ③だいず あぶらあげ ④おむぎ ⑤とうふ おから ⑥とうにゅう ⑦とりにく	1・2群 体をつくるものになる食品 ②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④おむぎ ⑤とうふ おから ⑥とうにゅう ⑦とりにく
3・4群 体の調子を整える食品 ③にんじん ほししいたけ こんにやく たけのこ グリンピース ④たかなづけ にんじん きくらげ		3・4群 体の調子を整える食品 ③にんじん だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ はねぎ ④ふかねぎ ⑤オレンジ	3・4群 体の調子を整える食品 ③にんじん だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ はねぎ ④ふかねぎ ⑤オレンジ	3・4群 体の調子を整える食品 ③にんじん だいこん はねぎ ④ミニトマト	3・4群 体の調子を整える食品 ③にんじん だいこん はねぎ ④ミニトマト
5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品 600kcal/22.9g 豆・豆製品・卵・果物		5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品 630kcal/28.1g 海藻・卵	5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品 630kcal/28.1g 海藻・卵	5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品 631kcal/25.8g 魚・海藻・卵・果物	5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品 631kcal/25.8g 魚・海藻・卵・果物
1・2群 体をつくるものになる食品 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ あぶらあげ		1・2群 体をつくるものになる食品 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	1・2群 体をつくるものになる食品 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	1・2群 体をつくるものになる食品 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	1・2群 体をつくるものになる食品 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ あぶらあげ

食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

<input type="checkbox"/> 鶏ごはんは毎日食べましたか？ 	<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事はしっかりできましたか？ 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？
<input type="checkbox"/> 鶏ごはんでは、おかずもしっかりと食べていましたか？ 	<input type="checkbox"/> 食事の手洗いはよくできましたか？ 	<input type="checkbox"/> 食後の片付け(片づけ)にも気を付けて食べることができましたか？

★物資調達の都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
★のマークがついた献立は、中学校3年生のリクエストメニューです。

<input type="checkbox"/> 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？ 	<input type="checkbox"/> 野菜を毎日、食べていましたか？ 	<input type="checkbox"/> はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？ 	<input type="checkbox"/> 給食の牛乳は残さず飲めましたか？
---	--	--	---



3月 献立予定表

は島内産の食品です。
知名町立学校給食センター（中学校）

	月	火	水	木	金	
献立名	<p>リクエストメニュー 結果発表</p> <p>中学3年生に、もう一度食べたいメニューを聞きました！2月と3月の献立に取り入れています。</p> <p>第1位 フルーツポンチ 第2位 ABCスープ 第3位 きなこ揚げパン 第4位 カレーライス 第4位 たまごスープ</p>	<p>ご卒業 おめでとうございます</p> <p>中学3年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。9年間食べてきた給食とも、いよいよお別れです。</p> <p>2・3月はリクエストの多かった献立を取り入れました。いかがだったでしょうか。ここでは「9年間の給食の思い出」について、一部を紹介します。</p> <p>毎日みんなと「今日の給食なに？」と楽しみにしていたことです。給食のために学校に来ていました。</p> <p>給食の時間を楽しくに学校に来たことか何度かあります！9年間、毎日のおいしい給食も懐かしくもあり、ありがとうございました！専攻します！給食大好き</p>			<p>1 ①ちらし寿司★ ②牛乳 ⑤ひなあられ ③菜の花のすまし汁 ④醬の西京焼き</p>	
1・2群 体をつくるものになる食品		4 ①奄美の鶏飯★ (鶏ごはん・具・スープ一食のり) ②牛乳 ③焼きプリンタルト ③じゃがいものジャキジャキサラダ★	5 ①ごはん ②牛乳 ⑤えごまのりかけ ③韓国肉肉じゃが ④小松菜とじゃこの炒めもの	6 ①小さいチーズパン ②牛乳 ③数箇 コーンポタージュ ④ポテトリヨネーズ	7 ①ごはん ②牛乳 ③ワンドンスープ★ ④彩り野菜のチャプチェ★	<p>①鶏肉 ②油揚げ ②牛乳 ③きつね揚げ 豆腐 ④糖 米みそ</p> <p>①枝豆 人參 干し椎茸 ごぼう ③菜の花 人參 菜ねぎ 大根</p> <p>①米 栗 砂糖 ごま 油 ④砂糖 ⑤ひなあられ(もち米 砂糖 でんぶん)</p> <p>740kcal/365g 豆・海藻・いも類・果物</p>
3・4群 体の調子を整える食品		①鶏肉 ②海苔 ③牛乳	②牛乳 ③牛肉 竹輪 ④しらす干し 油揚げ かつお節 大豆ミート ⑤かつお節 わかめ あおき	②牛乳 ④ウインナー チーズ	②牛乳 ③豚肉 ④牛肉	<p>お別れ選定</p>
5・6群 エネルギーのもとになる食品		①人參 干し椎茸 菜ねぎ ②ひな生揚げ ③人參 きゅうり コーン	②人參 玉ねぎ 糸こんにゃく 干し椎茸 グリンピース ④小松菜 人參 もやし ⑤かぼちゃ	③コーン 玉ねぎ 人參 ④玉ねぎ 人參 コーン パセリ	③人參 干し椎茸 玉ねぎ チンゲン菜 もやし ④人參 竹の子 ビーン	<p>エネルギー/たんぱく質 家庭で食べてほしい食品</p>
エネルギー/たんぱく質 家庭で食べてほしい食品		①米 栗 砂糖 油 ③砂糖 じゃがいも ごま ごま油 ④焼きプリンタルト	①米 ③じゃがいも 油 ④ごま油 砂糖 ⑤えごま 砂糖 菜葉	①チーズパン ②玄米 砂糖 ③じゃがいも マーガリン	①米 ③練りごま ごま油 砂糖 タンメン ④マロニー ごま ごま油 砂糖	<p>804kcal/312g 豆・豆製品・魚</p> <p>732kcal/30.3g 卵・果物</p> <p>852kcal/25.5g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物</p> <p>806kcal/29.8g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物</p>
献立名	11 ①カレーライス★ (鶏ごはん) ②牛乳 ③ナタデココパン★	12 卒業式	13 ①ミルクパン ②牛乳 ③ラビオリの赤ワイン煮 ④香キャベツのマリネ	14 ①大根煮とじゃこのチャーハン ②牛乳 ③きくらげの中継スープ ④さつまいも蒸しパン	15 ①ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④パパイアとツナの炒めもの	
1・2群 体をつくるものになる食品	①豚肉 チーズ ②牛乳	②牛乳 ③ラビオリ(鶏肉 豚肉) 鶏肉	①しらす干し 豚肉 ②牛乳 ③火腿 卵 ④豆乳	①しらす干し 豚肉 ②牛乳 ③火腿 卵 ④豆乳	②牛乳 ③豚肉 おから 油揚げ ④昆布 まぐろ油揚げ	
3・4群 体の調子を整える食品	①人參 グリンピース 玉ねぎ りんご ②みかん バイナップル 桃	①人參 大根 ごぼう こんにゃく 干し椎茸 菜ねぎ ④深ねぎ ⑤オレンジ	③ラビオリ(玉ねぎ) 人參 しめじ 玉ねぎ グリンピース トマト ④コーン キャベツ 人參 ブロッコリー	①大根煮 人參 玉ねぎ ②きくらげ 人參 玉ねぎ ニラ	①人參 こんにゃく ごぼう 大根 油揚げ 大玉もやし ④ひんげい 菜ねぎ 小松菜 人參	
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 栗 じゃがいも バター 小麦粉 油 ④ナタデココ	①米 栗 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 油 ④ナタデココ	①ミルクパン ③ラビオリ(豚肉) 油 じゃがいも 砂糖 でんぶん ④油 ④アーモンド オリーブオイル 砂糖	①米 栗 ごま油 ごま ③春雨 でんぶん ごま油 ④ホットケーキミックス(乳・卵不使用) 砂糖 さつまいも	①米 栗 じゃがいも 油 ④ごま ごま油	
エネルギー/たんぱく質 家庭で食べてほしい食品	84kcal/24.1g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	80kcal/24.1g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	747kcal/30.2g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	728kcal/28.4g 豆・魚・海藻・果物	745kcal/28.5g 卵・果物	
献立名	18 ①ごはん ②牛乳 ⑤ほうれん草ムース ③ひじきの炒め煮 ④しらすの海藻炒め	19 ①ごはん ②牛乳 ⑤薄煎オレンジ(1/6) ③けんちん汁 ④魚のみそマヨ焼き	20 春分の日	21 ①ごはん ②牛乳 ③豆まめみそ汁 ④鶏のから揚げ・ミニトマト	22 ①フレンチトースト ②牛乳 ⑤うまかつてん ③香野菜のポトフ ④野菜のピーナツ和え	
1・2群 体をつくるものになる食品	②牛乳 ①ひじき きつね揚げ 鶏肉 ④しらす干し	②牛乳 ③鶏肉 油揚げ ④アジ 米みそ	②牛乳 ③大豆 油揚げ ④大根 ⑤白米 ⑥豆乳 ④鶏肉	①豚 牛乳 ②牛乳 ③ウインナー ④大豆 ⑤大根 カタクワイフ 昆布	①豚 牛乳 ②牛乳 ③ウインナー ④大豆 ⑤大根 カタクワイフ 昆布	
3・4群 体の調子を整える食品	③人參 干し椎茸 こんにゃく 竹の子 グリンピース ④海藻漬 人參 きくらげ	③人參 大根 ごぼう こんにゃく 干し椎茸 菜ねぎ ④深ねぎ ⑤オレンジ	③人參 大根 菜ねぎ ④ミニトマト	③人參 大根 しめじ アスパラガス ④白米 人參 ブロッコリー	③人參 大根 しめじ キャベツ アスパラガス ④白米 人參 ブロッコリー	
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 栗 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 油 ④小栗粉 ⑤豆	①米 栗 じゃがいも ④砂糖 マヨネーズ(卵不使用)	①米 ③じゃがいも ④油 でんぶん	①米 ③じゃがいも ④油 でんぶん	①食パン 砂糖 ③じゃがいも ④砂糖 ピーナツ ピーナツバター ⑤ひまわりの 種 かぼちゃの種 アーモンド ごま	
エネルギー/たんぱく質 家庭で食べてほしい食品	754kcal/26.9g 豆・豆製品・卵・果物	738kcal/32.7g 海藻・卵	746kcal/30.6g 魚・海藻・卵・果物	771kcal/28.5g 魚・海藻・卵・果物	746kcal/30.6g 卵・果物	
献立名	25 ①少なめゆかり麦ごはん ②牛乳 ③肉うどん ④薬米ゆきむち	<p>食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう</p> <p>「はい」と思うものに○をつけてみましょう。</p>				
1・2群 体をつくるものになる食品	②牛乳 ③豚肉 かまぼこ 油揚げ	●朝ごはんは毎日食べましたか？	●給食当番の仕事はしっかりできましたか？	●「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？		
3・4群 体の調子を整える食品	③人參 干し椎茸 玉ねぎ 菜ねぎ ④昆布	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 栗 ③うなぎ 油 砂糖 ④小麦粉 ⑤豆	●朝ごはんでは、おかずもしつかり食べていましたか？	●食事の手洗いはよくできましたか？	●食後のうらへん(歯)にも歯をつけて食べることをできましたか？		
エネルギー/たんぱく質 家庭で食べてほしい食品	780kcal/29.9g 豆・魚・海藻・卵・いも類・果物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

☆物質換算の都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★のマークがついた献立は、中学校3年生のリクエストメニューです。

●食事では、いつもよくかんで食べていましたか？	●野菜を毎日、食べていましたか？	●はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？	●給食の牛乳は残さず飲めましたか？
-------------------------	------------------	------------------------------	-------------------