



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	1・2群 体をつくるものになる食品	1 ①きなこ揚げパン★ ②牛乳 ③ABCスープ★ ④ツナとブロッコリーのソテー	1 ①きなこ ②ぎゅうにゅう ③ウインナー ④まぐろあぶらづけ だいずミート	2 ①ちらし寿司★ ②牛乳 ⑤ひななられ ③菜の花のすまし汁 ④鯖の西京焼き	3 ①数 給五目ごはん ②牛乳 ③数 蜜柑果汁 ④手作りケーキ・サレ
	3・4群 体の調子を整える食品	第1位 フルーツポンチ 第6位 もずくたまごスープ 第2位 ABCスープ 第7位 サラダ・鶏のから揚げ・ パナナッツ・チャプチェ・ 鶏絲・カレーライスなど	③にんじん たまねぎ コーン パセリ ④ブロッコリー にんじん たまねぎ	①えだまめ にんじん ほししいたけ ごぼう ③なのはな にんじん はねぎ だいこん	①にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ③たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく だいこん ④パセリ
	5・6群 エネルギーのもとになる食品	第3位 きなこ揚げパン 第3位 ココア揚げパン 第5位 カルボナーラ・スパゲティ	①パン あぶら さとう ③マカロニ ④オリーブオイル	①こめ むぎ さとう ごま あぶら ④さとう ⑤ひななられ(もちめこ さとう でんぶん)	①こめ さつまいも げんまい ③さとう さつまいも でんぶん ④ホットケーキミックス
	エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	629kcal/24.1g 海藻・卵・果物	672kcal/32.0g 豆・海藻・いも類・果物	505kcal/14.0g 豆・魚・海藻・果物	
	エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	608kcal/25.2g 豆・豆製品・魚・果物	699kcal/23.9g 海藻・卵	670kcal/25.7g 魚・海藻・いも類・果物	661kcal/25.5g 豆・豆製品・魚・いも類・果物
こんだてめい	1・2群 体をつくるものになる食品	6 ①鶏胸肉の鶏飯★ (愛ごはん・真・スープ・煮のり) ②牛乳 ③じゃがいものジャキジャキサラダ★	7 ①ごはん ②牛乳 ③肉じゃが★ ④パナナッツ★	8 ①小さいごはんパン ②牛乳 ⑤チョコジャム ③スパゲティ・カルボナーラ★ ④新玉ねぎのサラダ★	9 ①ごはん ②牛乳 ③もずくたまごスープ★ ④彩り野菜のチャプチェ★
	3・4群 体の調子を整える食品	①にんじん ほししいたけ パイナップル はねぎ ③じゃがいも にんじん きゅうり コーン	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ちくわ ④だいず	②ぎゅうにゅう ③ベーコン たまご ぎゅうにゅう チーズ いんげんまめ	②ぎゅうにゅう ③もずく たまご ハム ④ぎゅうにく
	5・6群 エネルギーのもとになる食品	①にんじん ほししいたけ パイナップル はねぎ ③じゃがいも にんじん きゅうり コーン	①こめ むぎ さとう あぶら ③さとう ごま ごまあぶら	①コッペリン ③オリーブオイル スパゲティ ④ごま さとう ごまあぶら ⑤チョコジャム	①こめ ③でんぶん ④はるさめ ごま ごまあぶら さとう
	エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	608kcal/25.2g 豆・豆製品・魚・果物	699kcal/23.9g 海藻・卵	670kcal/25.7g 魚・海藻・いも類・果物	661kcal/25.5g 豆・豆製品・魚・いも類・果物
	エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	682kcal/20.6g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	606kcal/23.4g 魚・海藻・卵・いも類・果物	663kcal/25.1g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	619kcal/21.5g 豆・卵・果物
こんだてめい	1・2群 体をつくるものになる食品	13 ①カレーライス★ (愛ごはん) ②牛乳 ③ナタデココパンチ★	14 ①じゅーしー (煮込みごはん) ②牛乳 ③しびい汁 ④菜葉のやちむち	15 ①小さいミルクパン ②牛乳 ③ラビオリのトマトソース煮 ④ジャーマンポテト	16 ①愛ごはん ②牛乳 ③たちうおのつみれ汁 ④卵の花巻
	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 ③みかん パイナップル もも	①ぶたにく ひじき ②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ むぎみそ	②ぎゅうにゅう ③ラビオリ(とりにく ぶ たにく) とりにく ④ウインナー	②ぎゅうにゅう ③むぎみそ あかみそ わかめ たちうおつみれ(たちうお) ④とりにく こんどうろ
	5・6群 エネルギーのもとになる食品	①にんじん グリンピース たまねぎ りんご ③みかん パイナップル もも	①にんじん ほししいたけ ごぼう ③にんじん しめじ もやし だいこん はねぎ ④くわちや	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 にんじん たまねぎ パセリ	③にんじん だいこん えのきたけ ふかねぎ ④にんじん たまねぎ ほししいたけ ニラ
	エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	682kcal/20.6g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	606kcal/23.4g 魚・海藻・卵・いも類・果物	663kcal/25.1g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	619kcal/21.5g 豆・卵・果物
	エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	682kcal/20.6g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	606kcal/23.4g 魚・海藻・卵・いも類・果物	663kcal/25.1g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	619kcal/21.5g 豆・卵・果物
こんだてめい	1・2群 体をつくるものになる食品	20 ①ごはん ②牛乳 ⑤ふりかけ ③けんちん汁 ④鶏の香ししゃもフライ	21 しゅんぶん ひ 春分の日	22 ①煎餅パン ②牛乳 ③肉うどん ④香野菜のごまめえ	23 そつぎょうしき 卒業式
	3・4群 体の調子を整える食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ むぎみそ ④ししゃもフライ(ししゃも) ⑤ふりかけ(かつおぶし のり オササ わかめ こんぶ)	①にんじん ほししいたけ ごぼう ③にんじん しめじ もやし だいこん はねぎ ④くわちや	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ	②ぎゅうにゅう ③たまご とりにく さつまあげ ④あぶらあげ しらすぼし かつおぶし だいずミート
	5・6群 エネルギーのもとになる食品	①にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ほししいたけ はねぎ ⑤ふりかけ(かぼちゃ)	①こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら ししゃもフライ(ししゃも) ⑤ごま ⑥でんぶん ⑤ふりかけ(えごま でんぶん みずあめ さとう)	①ミルクパン ③ラビオリ(ししゃも) あぶら ④じゃがいも さとう でんぶん ④あぶら ④じゃがいも マーガリン(乳不使用)	①こめ ③じゃがいも たちうおつみれ (でんぶん こむぎこ) さとう あぶら
	エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	657kcal/24.0g 豆・卵・果物	613kcal/26.6g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類・果物	613kcal/26.6g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類・果物	633kcal/30.2g 海藻・いも類・果物
	エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	657kcal/24.0g 豆・卵・果物	613kcal/26.6g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類・果物	613kcal/26.6g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類・果物	633kcal/30.2g 海藻・いも類・果物

★物質調達の都合上、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。

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、1品を紹介いたします。

給食は、このABCスープは定番のものと見えて、小学生の頃から好きでした！

9年間本当にありがとうございました。泳がも元氣張、知名町JLにいい給食を届けてください。

4時間目が終わった後の給食は、いつも楽しみにして、どのメニューもとてもおいしかった。あまり好んで食べないものを食べることで、できた。おつまみおいしい給食をありがとうございました。

1年間の給食をふり返ってみよう!

あなたはこの1年間、学校や家庭でどんな食生活を送りましたか？
 自分自身をふり返ってみよう。

「よくできた」・・・○
 「まあまあできた」・・・△
 「できなかった」・・・×

△×のところは、○がつけられるように、4月からがんばりましょう。

自分の食べ方をふり返そう

<input type="checkbox"/> よくかんで食べられた!	<input type="checkbox"/> にがなもひと日は食べられた	<input type="checkbox"/> よく味わいながら食べられた	<input type="checkbox"/> 作ってくれる人の気持ちや食べ物を大切に食べて食べた!
--------------------------------------	--	--	---

卒業式

中学3年生のみなさん、素敵な思い出をありがとうございました★健康を第一に夢に向かってがんばってください。応援しています!



3月 給食カレンダー

(中学校)

月	火	水	木	金
<p>今月の知産知消 (地産地消)</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも きくらげ スナッフえんどう 蕨菜 もやし 新玉ねぎ 田いも 黒砂糖 醤油 味噌 キャベツ 	<p>1 ツナとプロッコリーのソテー</p> <p>ABCスープ</p> <p>リクエスト給食で、上位のきなくこ揚げパンとABCスープの組み合わせです。きなくこ揚げパンは、ビニール袋を使って、いただきます。</p>	<p>2 鱈の西京焼き</p> <p>ひなあられ</p> <p>ちらし寿司</p> <p>菜の花の揚げ汁</p> <p>3月3日はひな祭りです。みなさんの健やかな成長を願って、「ちらし寿司」を作ります。ずまし汁には旬の菜の花が入ります。</p>	<p>3 新作りケークサレ</p> <p>豚汁</p> <p>3月11日は、東日本大震災から12年目を迎えます。災害時に備えて、非常食の給食を提供します。</p>	
<p>6 鶏のから揚げ</p> <p>総飯 (スープ)</p> <p>7 パナナッツ</p> <p>ごぼん</p> <p>肉じゃが</p> <p>パナナッツは、かみかみメニューで、バナナを乾燥させた、バナナチップやロースト大豆、カシューナッツをカリカリに焼いて作ります。</p>	<p>8 新玉ねぎのサラダ</p> <p>チョコパン</p> <p>小さいミルクパン</p> <p>スパゲティ</p> <p>リクエスト給食で上位に入ったスパゲティ、カルボナーラを作ります。新玉ねぎのサラダは、地元の新鮮な新玉ねぎを18kg使って作ります。</p>	<p>9 遠足</p>	<p>10 鶏のから揚げ</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>豚汁は、豚肉や野菜を炒めてから、煮込んでいるので、だしが出て、コクのある料理ができます。みそは地元の麦みそを使っています。</p>	
<p>13 タケゴボンチ</p> <p>カレーライス</p> <p>14 卒業式</p> <p>流卒業式</p> <p>中学3年生の「もう一度食べたいリクエスト給食」で上位にランクインしたカレーライスとフルーツポンチの組み合わせです。味わって食べましょう。</p>	<p>15 シーマンボナト</p> <p>小さいミルクパン</p> <p>ラビオリ</p> <p>ラビオリは、イタリアで生まれの pasta 生地の中にひき肉やみじん切りにした野菜を挟んだ料理です。今日は、マトソースで煮込んでいます。</p>	<p>16 卵の花炒り揚げ</p> <p>麦ごはん</p> <p>17 魚の黄金焼き</p> <p>ごぼん</p> <p>大豆の揚げ煮</p> <p>卵の花とは、おからのことです。おからは、大豆から豆腐を作る工程でできる食物繊維が豊富な食品です。ごはんがすすむ味付けです。</p>	<p>ひじきは鉄分やカルシウムを多く含むため、貧血予防に欠かせません。成長期のみなさんにぜひ食べてほしい食品です。</p>	
<p>20 豚の香しゅう油</p> <p>ごぼん</p> <p>けんちん汁</p> <p>けんちん汁は、建長寺のお坊さんが作った料理で、ごぼうやしいたげなどが入ります。「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」になったとそうです。</p>	<p>21 春分の日</p> <p>22 春野菜のごちそう</p> <p>黒糖パン</p> <p>肉うどん</p> <p>サラダには、地元のキャベツやスナッフえんどうを使います。地元の春キャベツやスナッフえんどうを食べて、春の訪れを感じてくださいね。</p>	<p>23 田いもち</p> <p>麦ごはん</p> <p>24 小豆とひよこの揚げ餅</p> <p>麦ごはん</p> <p>親子丼</p> <p>今年度最後の給食になりました。一年を振り返ってみましょう。楽しい給食時間を過ごすことができましたか？4月から給食もお楽しみに〜♪</p>		

春の陽気が心地良い3月は、一年の締めくくりの月です。この一年間、健康に過ごすことができましたか？今年度の反省を新しい学年に生かしましょう。

いちねんかん 一年間のまとめをしよう!!

1. しの持ち方や使い方をマスターしよう!

2. ールにしよう。「もう5回、よくかんで飲み込む!」

3. こころで学んだ食べ方を家でもやってみよう!

4. そく正しい生活をしよう!

ポイントはおきろく・昼・夕の3食をしっかり食べること。

5. のしく健康に過ごして、みんな元気に新しい学年に進もう!