



3月 給食予定献立表



平成28年度
石垣市立富野小中学校

日	曜	献立名	体内での働き		
			(赤)血、筋肉、骨をつくる	(黄色)熱や力となる	(緑)体の調子を整える
1	水	紅芋パン ビーフシチュー 大根サラダ 牛乳 果物	生乳 牛肉 クリーム ちくわ	パン ジャガ芋 ジャム ドレッシング 油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー にんにく 大根 きゅうり 小松菜 パナナ
2	木	こーじゅーしー(優唯) もずくスープ 筑前煮(彩香) 牛乳	生乳 豚肉 とうふ もずく ひじき	米 もち米 こんにやく 油 さとう	人参 しいたけ 大根 ごぼう レンコン たけのこ ピパーズ
3	金	ちらし寿司 うしお汁 牛乳 ひな祭り行事食 菜の花の和え物 ひなあられ	生乳 はまぐり あさり 卵 糸けずり のり	米 さとう 油	人参 しいたけ レンコン たけのこ たくあん ねぎ 菜の花 もやし ほうれん草
6	月	勝つカレー(耕太郎 弥稀) 受験生応援献立 枝豆 フルーツポンチ 牛乳	生乳 とり肉 とり挽き肉 卵 大豆	米 麦 パン粉 ジャガイモ 油 バター ルウ	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく りんご 枝豆 パナナ フルーツ缶
7	火	鮭と小松菜のクリームスパゲティー アーサ汁 カリカリサラダ 牛乳	生乳 鮭 ベーコン アー サ豆腐 チーズ クリーム	スパゲティー 油 バター 餃子の皮 ドレッシング オリーブ油	玉ねぎ 小松菜 しめじ にんにく しょうが キャベツ レタス きゅうり 水 菜 コーン
8	水	フレンチトースト ホワイトシチュー コールスローサラダ 牛乳	生乳 とり肉 卵	パン はちみつ ジャガ芋 マーガリン ドレッシング ルウ	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー 人参にんにく キャベツ きゅうり コーン
9	木	ご飯 春雨スープ 牛乳 マーボー豆腐 胚芽ふりかけ	生乳 ぶた・とり挽き肉 なると とうふ みそ	米 さとう 油 ごま油 春雨 ごま 片栗粉	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にら にんにく
10	金	四色丼(七海) みそ汁 牛乳 わかめの酢の物 デザート	生乳 まぐろフレーク 卵 しらす わかめ みそ	米 麦 さとう 油	しょうが 人参 いんげん しめじ 大根 にら キャベツ きゅうり
13	月	卒業式振替休業			
14	火	ソース焼きそば わかめスープ チキンサラダ 牛乳	生乳 ぶた肉 焼きちくわ 煮干し わかめ 卵 ささ み	そば さとう 白ごま ごま油 ソース	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しい たけ レタス 水菜 キュウリ コーン プ チトマト
15	水	パン 野菜スープ 牛乳 果物 あみ 魚のフライタルタルソース 生野菜	生乳 白身魚 ベーコン 卵	パン 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	パパイア 人参 玉ねぎ パセリ 白菜 キャベツ レタス トマト パナ ナ
16	木	ご飯 みそ汁 味付けのり 納豆 とうふチャンプルー 果物	生乳 ぶた肉 とうふ みそ のり 納豆	米 麩 油	しめじ 大根 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン
17	金	青豆ご飯 ぶた汁 牛乳 春の彼岸行事食 御三味(厚揚げ、結び昆布、ごぼう)	生乳 ぶた肉 厚揚げ 昆布	米 麦 こんにやく	枝豆 しょうが パパイア 大根 人参 しいたけ きくらげ 小松菜 ごぼう
20	月	春 分 の 日			
21	火	汁そば 山吹和え ふかし芋 牛乳	生乳 ぶた肉 カマボコ 卵 わかめ	そば さつま芋 油	しょうが ねぎ きゅうり ほうれん草 人参
22	水	根菜サラダサンド ミネストローネ コッパ 巣ごもり卵 牛乳	生乳 ウインナー ちくわ 卵 ハム 白いんげん	パン マヨネーズ 油 マーガリン	大根 人参 ごぼう レンコン パパイア 玉ねぎ コーン トマト パセリ キャベツ ほうれん草
23	木	赤飯 お吸い物 牛乳 修了お祝い献立 とり肉の唐揚げ マカロニサラダ	生乳 とり肉 卵 ハム カマボコ	米 もち米 黒紫米 小麦粉 こんにやく マヨネーズ 油 マカロニ ドレッシング	大根 人参 ごぼう ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン
24	金	平成28年度修了日			

*材料、その他の都合により変更することがあります。ご了承ください。*下線されている食材は、石垣島・八重山・沖縄県産の食材(食品)です。

給食について1年間の反省をしよう

☆自分の食生活を振り返ってみよう!

1日3食、しっかり食事をすることは健康づくりの基本です。中でも朝ごはんは1日のリズムをつくり、体と脳が活動するための大切なエネルギー源となります。春休み中も朝は時間にきちんと起きて、しっかり朝ごはんを食べて、よい生活リズムで過ごしましょう。新しい学校や学年で、よいスタートが切れるように、がんばりましょう。

春休みもしっかり
早寝・早起き・朝ご飯!

お通じが
良くなる!

やる気
や集中
力が上
がる!

生活のリズ
ムを整え
る!

卒業・終了おめでとう!

食事の前の手洗いは、いつもしっかりできましたか?	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは大きな声でちゃんとできましたか?	食べずぎらいをせず、苦手なものでも口に運んで食べてみましたか?
汁物や飲み物で流しこまず、よくかんで食べることができましたか?	毎日、朝ごはんを食べてきましたか?	はしを正しく持って、食べることができましたか?
給食当番の仕事はしっかりとできましたか?	食事のマナーを守って、みんなと楽しく食べられましたか?	後片付けは、きまりを守って、しっかりとできましたか?

保護者の皆さんへ…今年度最後の月になりました。一年間本当にありがとうございました。