

# 令和2年 3月の予定献立表

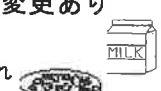









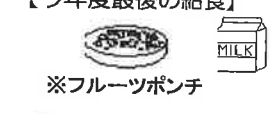

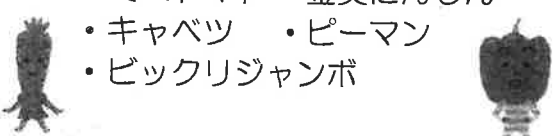
☆今月の給食目標☆

頭で考えて食べよう

糸満市立学校給食センター  
電話番号 994-5800

学校給食 栄養基準	小学	E=エネルギー 650 kcal	P=タンパク 26.8 g	F=脂質 18.0 g
	中学	830 kcal	34.2 g	23.0 g

※材料、その他の都合により献立を変更しています。

こ ん だ て	<p>※16(月)変更あり</p> <p>☐</p> <p>※ひなあられ</p>  <p>もずくのチャブチェ風</p>  <p>ごはん ユッケジャンスープ</p>	<p>※17(火)変更あり</p> <p>☐</p> <p>ジャーマンポテト</p>  <p>なかよしパン コーンスープ</p> 	<p>※18(水)変更あり</p> <p>○</p> <p>※お祝いゼリー (小6のみ)</p>  <p>そばろ</p>  <p>麦ごはん ※わかめスープ</p>	<p>19(木)【食育の日】</p> <p>☐</p> <p>きびなごのからあげ</p>  <p>クファージュシー チムシンジ</p> 	<p>20(金)</p> <p>春分の日</p> 
	こ ん だ て	<p>23(月)</p> <p>☐</p> <p>千草焼</p>  <p>ごはん 大根と豚肉のうま煮</p>	<p>※24(火)変更あり 【今年度最後の給食】</p> <p>☐</p> <p>※フルーツポンチ</p>  <p>ごはん ハヤシライス</p> 	<p>～ 今月の糸満産の野菜 ～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん</li> <li>・ズッキーニ</li> <li>・ほうれん草</li> <li>・小松菜</li> <li>・ミニトマト</li> <li>・金美にんじん</li> <li>・キャベツ</li> <li>・ピーマン</li> <li>・ビックリジャンボ</li> </ul> 	

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

1年間を振り返ってみましょう。  
できていたら、( )に○を書きましょう。

( )	( )	( )	( )	( )
食事の前に必ず手を洗った。	食事のマナーを守ることができた。	苦手な食べ物にも挑戦できた。	朝ごはんを毎日食べた。	おやつは時間と量を決めて食べた。
				

## 給食が再開します!!

『新型コロナウイルス』の影響で国内感染拡大を防止するため、糸満市内の小中学校でも2週間学校がお休みになりましたね。皆さん、お休みの期間はとう過ぎましたか? 今日からまた学校が再開すると同時に給食もまた始まりますが、引き続き感染を防ぐには、毎日の生活習慣が関わります。外から帰ってきたときや食事の前の手洗い、マスクの着用、バランスのよい食事を摂ることなど、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

マスクの着用

手洗い・うがい

規則正しい生活

バランスの良い食事

免疫力



## お知らせ

令和2年度 4月の給食開始日程

・小学校新2年生～6年生 } 4月7日

・中学校新2年生～3年生 } 4月9日(木)

※小学校新1年生に関しては、4月9日(木)～4月13日(月)の期間は補食給食期間となっていますので、ご協力よろしくお願いします。



2020年


# 献立表 (アレルギー)

糸満市立学校給食センター

3月

※3/16(月)、17(火)18(水)、24(火)の献立に  
変更がありますので、ご確認よろしくお願ひします。

C=エネルギー、P=タンパク質、F=脂質

日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			栄養価	
			(あか) 血 や 肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	小学 校	中学 校
※ 16	月	 ごはん⑦なし		こめ		C 582	C 720
		ユッケジャンスープ	ぎゅうにく、昆布エキス	卵	しょうが、にんにく、だいこん	P 23.1	P 27.2
		⑦牛・麦・リ・豆・さ	かつおエキス、かつお節、みそ		にんじん、もやし、ニ、はくさい	F 15.7	F 17.7
		もずくのチャプチェ風	もずく、ぶたにく	ごま油、三温糖、ごま	たまねぎ、りんご、トウモロコシ		
※ 17	火	 なかよしパン⑦麦・乳・豆	脱脂粉乳	こむぎこ、卵、ショートニング		C 638	C 735
		コーンスープ⑦鶏・豆・麦・乳	とりにく、白花生、白いんげん豆	加工でんぷん、大豆油、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、コン、パセリ	P 24.2	P 27.5
		ジャーマンポテト⑦豚・豆	脱脂粉乳	マーガリン	にんじん、たまねぎ、ピーマン	F 23.2	F 25.9
		ウィンナー	ウインナー	じゃがいも、大豆油	たまねぎ、にんじん、しめじ		
※ 18	水	 麦ごはん⑦なし		こめ、むぎ		C 597	C 748
		※わかめスープ	わかめ、とりにく、かつお節	ごま	だいこん、にんじん、えのきたけ	P 27.7	P 32.6
		⑦鶏・麦・豆・ご	ぶたにく、とりにく、とりレバー	ジャガイモデンプン、植物油	長ねぎ	F 17.5	F 19.7
		そばろ⑦豚・鶏・卵・麦・豆	たまご、煮干しだし、かつおだし	大豆油、三温糖	にんじん、ビッコリジャンボ		
19	木	 ※お祝いゼリー(※小6のみ)	豆乳	ブドウ糖、卵、水あめ	しょうが		
		⑦豆・も			もも果汁		
		クファジュシー⑦豚・豆・麦	三枚肉、かまぼこ、かつお節	こめ、むぎ、大豆油	にんじん、しいたけ、ねぎ	C 640	C 791
		チムシンジ⑦豚・麦・豆	ぶたにく、ぶたレバー、かつお節	じゃがいも	にんじん、島にんじん、しいたけ、ニラ	P 33.9	P 40.2
23	月	 きびなごのからあげ⑦豆	きびなご	ジャガイモデンプン、大豆油	にんにく、しょうが	F 19.5	F 21.5
		ごはん⑦なし		こめ		C 623	C 800
		大根と豚肉のうま煮	ぶたにく、あつあげ、かつお節	さといも、大豆油、三温糖	だいこん、にんじん、こまつな	P 25.8	P 31.4
		⑦豚・豆・麦・鶏		ジャガイモデンプン	れんこん、こんにやく、きくらげ	F 20.3	F 24.9
※ 24	火	 千草焼⑦麦・卵・乳・豆・鶏	たまご、とりにく、チリソース	大豆油、なたね油、卵	しょうが		
		かつお節エキス	かつお節エキス	加工でんぷん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう		
		しいたけ					
		※フルーツポンチ⑦も・豆	黒豆	卵	みかん、パイナップル、もも、ナタデココ	C 658	C 818
※ 24	火	 ハヤシライス⑦牛・豆・麦・鶏	ぎゅうにく、脱脂大豆	じゃがいも、大豆油、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コン	P 21.1	P 24.8
				レーズン、パーム油、卵、ブドウ糖	グリッピーズ、にんにく、トマト	F 15.6	F 17.3
				コンパウンド、米粉、トウモロコシデンプン			

(アレルギー表示) 下記のアレルギー対象原材料及び調味料を含んでいる場合、献立名に記載しています。

⑦: アレルギー対象原材料を含みます。

義務表示 : 卵...卵、乳...乳及び乳製品、麦...小麦、ピー...落花生、そ...そば、エ...えび、カ...かに

推奨表示 : あ...あわび、イ...いか、い...いくら、オ...オレンジ、キ...キウイフルーツ、牛...牛肉、く...くるみ、サ...さけ、さ...さば、

か...カシューナッツ、豆...大豆、鶏...鶏肉、パ...バナナ、豚...豚肉、ま...まつたけ、も...もも、や...やまいも、リ...りんご

ゼ...ゼラチン、ご...ごま、アモ...アーモンド

その他 : ア...あさり ※給食を食べる前に必ず確認しましょう。

※消費者庁より推奨表示に「アーモンド」が追加されましたので、今年よりアーモンドを「アモ」と表示しております。