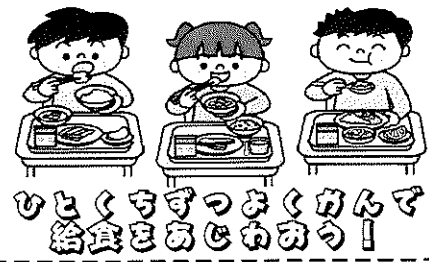


◇学校別内訳◇			
上田小	957	豊見城中	973
長嶺小	566	長嶺中	583
座安小	517	伊良波中	578
豊見城小	712	豊崎中	383
伊良波小	539	給食センター	62
とよみ小	705	とよむ教室	6
豊崎小	771		
ゆたか小	754	★合計	8106

令和7年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)



3月の予定献立表

学校	エネルギー	Pたんぱく質	F脂質
小学校	650kcal	21.1-32.5g	14.4-21.7g
中学校	830kcal	27.0-41.5g	18.4-27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

3(月) ひなまつり オレンジ(中3以外) お祝いクレープ(中3のみ) 牛乳 チキナーイリチー ちらしずし なかみ汁	4(火) ごまの栄養 ごまあえ ごはん マーボーだいこん	5(水) チンゲンサイ さつまいもスティック 牛乳 チンジャオロース ごはん チンゲンサイとたまごのスープ	6(木) リクエスト給食No1 ブロッコリーサラダ 牛乳 いちごジャム(小6・中3以外) 2色あげパン(小6・中3) コップパン(小6・中3以外) はくさいの豆乳ポタージュ	7(金) 旬の野菜「だいこん」 さつまいもてんぷら 牛乳 にこみうどん だいこんサラダ
10(月) 豚肉のパワー ネギ塩豚丼 牛乳 ネギ塩豚丼の具 かけて食べる ごはん 具だくさんみそ汁	11(火) 3.11を忘れない ひきなირ 牛乳 さばのゆずみそ煮 芋煮汁 ごはん	12(水) 豊見城産の「こまつな」 ヨーグルト 牛乳 アジごまフライ こまつなナポリタン	13(木) にらの栄養 豆乳プリンタルト 牛乳 こんにやくのきんぴら ごはん スンドゥブチゲ風スープ	14(金) クファージュシー かぼちゃひき肉フライ 牛乳 クファージュシー(豊崎小・座安小 豊見城小・伊良波小) たきこみごはん(上記以外の学校) とりじる
17(月) 豊見城産ミニトマト ミニトマト(2個) 牛乳 フルーツポンチ ごはん ハッシュドポーク	18(火) 小学生最終給食 オレンジ(中学校) エクレア(小学生) 牛乳 パパイヤイリチー ごはん イナムドゥチ	19(水) 中学生最終給食 エクレア 牛乳 とりのからあげ〜レモンソース〜 カレーピラフ 肉だんご入りトマトスープ	生活リズムを大切に! 活動的に 寝るリズムを大切に!	

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

もうすぐ春休み! 新年度に向けて準備をする機会に。

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早起・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

春の行事と行事食

3月3日 ひなまつり はまぐりの汁 ひしもち	3月20日ごろ 春分の日(春のお彼岸) ぼたもち	桜開花のころ お花見 花見団子 行楽弁当
---------------------------	-----------------------------	-------------------------

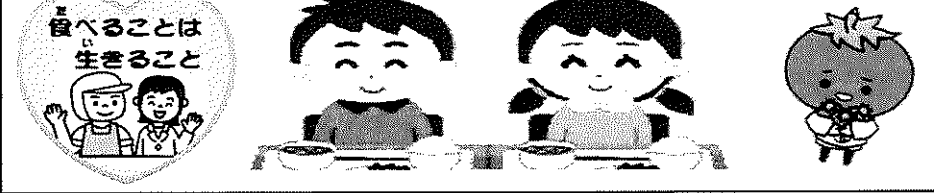
あなたの食生活はどうか? 振り返り手エックシート

日々の食生活を振り返り、よくかんだと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたらずを噛んでいる	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...

- 7~9個: たいへんよくがんばりました
- 4~6個: よくがんばりました
- 1~3個: もうすぐがんばりがんばりましょう
- 0個: まずはたべることから始めよう



★子どもたちの健全な成長のため、学校給食では様々な食材を活用しています。よくかんで食べるよう心がけましょう★
 ☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります☆