

いきみっ子 スマイルランチ月号



大宜味学校給食センター

大宜味村饅波2204-1

電話：0980-44-3774

※天候、材料などの都合により献立を変更することがあります

春休みの食生活



笑顔にスタート!!

春休みは、新しい生活に向けて、準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり、疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタート出来るようにしておこう!!

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春に近づいてきていますね。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく、心の栄養にもなっていることでしょうか。もうすぐ卒業するみなさん、ご卒業誠におめでとうございます！また、次の学年へと進級するみなさんも、新しいことがたくさん待っていると思うと、楽しみですね。これから、成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしたいと願っています。



1年間ありがとうございました!



| 日付 | こんだて(めい) | 赤の食品 血や筋肉 骨をつくる | 黄の食品 熱や力になる | 緑の食品 からだの調子をととのえる | ちょうみりよう |
|-------------------------|------------------|--------------------------|--|-------------------------------|---|
| 毎日 | 牛乳 | ぎゅうにゆう | パン | | |
| | コッペパン | | | | |
| | パンフキンヌー | ぎゅうにゆう なまきムシルク | バター こむぎこ あぶら マヨネーズ アーモンド カシューナッツ パンこ | かぼちや コーン たまねぎ パセリ | しお こしよ とりだし |
| 1 (金) | チキンのナッツパンこやき | とりにく チーズ | | | さけ しお |
| | カラフルサラダ | | アーモンド | いちご レモン | シーザードレッシング |
| | いちごジャム | | | | |
| | アーモンド | | | | |
| | テラミヌ(中3のみ)リクエスト | クリーム チーズ なまクリーム ヨーグルト | さとう オリーブオイル | ココアパウダー | |
| | 手巻きちらしずし♪ | さくらでんぶ えび たまご | こめ むぎ さとう ごま かたくりこ | かんぴょう しいたけ たけのこ にんじん きぬさや | す しお さけ みりん しょうゆ さけ しお しょうゆ かつおだし こんぶだし |
| | 潮汁♪ | ハマグリ とうふ | | たまねぎ ほろれんそう みつば | |
| 4 (月) | 魚の西京焼き | めかじき みそ | さとう | | さけ しお みりん |
| 3/3は ひな まつり 献立 | 手巻きのり | のり | | たまねぎ しいたけ みずな こんにやく | さけ しお しょうゆ かつおだし |
| | 荳わかめの和え物 | ちゅうかくらげ くきわかめ | さとう | だいこん にんじん とうみょう | す しょうゆ |
| | ひしもち | | ひしもち | | |
| | ひなあられ | | ひなあられ | | |
| | 親子丼(寒ごはん)中3リクエスト | | こめ むぎ | | |
| | 親子丼(具) | たまご とりにく | さとう あぶら | たまねぎ しいたけ みずな こんにやく | さけ しお しょうゆ かつおだし |
| 5 (火) | みぞ汁 | わかめ あぶらあげ みそ | | にんじん しめじ こまつな | かつおだし |
| | えびフライとホキフライ♪ | えび ホキ たまご | こむぎこ パンこ あぶら かたくりこ | にんにく | さけ しお こしよ カレーこ |
| | 黒糖ピーンズ (中3のみ) | だいず | こくとう | | |
| | 中華焼きそば♪ | いか ぶたにく | めん あぶら | はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ | さけ しょうゆ しお こしよ オイスターソース ウスター |
| 6 (水) 中3 欠食 | キャベツのにんにくヌー | ベーコン | あぶら | キャベツ えのき にんじん | さけ しお しょうゆ とりだし |
| | さんまかぼすレモン煮 | さんま | さとう かたくりこ | かぼす レモン | ししょうゆ みりん しお |
| | まるポーナツ (絵本給食) | ぎゅうにゆう たまご | バター さとう こむぎこ あぶら | レモン | ししょうゆ みりん しお ベーキングパウダー バニラエッセンス |
| | うちんじゅうし | ちきあぎ こんぶ | こめ むぎ | しいたけ にんじん にら | ししょうゆ しお かつおだし みりん うちんこ |
| | 豚汁 | ぶたにく みそ | じゃがいも | にんじん こんにやく からしな | かつおだし |
| | タロイモのから揚げ | | タロイモ あぶら | | ししょうゆ みりん |
| 7 (木) 中3 欠食 | ポークニイチー | かまぼこ | あぶら | だいこん にんじん とうみょう | ししょうゆ しお みりん さけ かつおだし |
| | くだもの | | | パン(予定) | |

| 日付 | こんだてめい | 赤の食品 血や筋肉 骨をつくる | 黄の食品 熱や力になる | 緑の食品 からだの調子をととのえる | ちようみりよう |
|--|--------------------|--|------------------------|---|----------------------------|
| 8 (金) 明日は 卒業式 中3 ラスト 給食 | きなごあげばん(中3リクエスト) | きなこ スキムミルク | パン アーモンド あぶら さとう | たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ | シナモンパウダー しお |
| | トマトと豆のスープ | ペーコン レンズまめ いんげんまめ | マカロニ あぶら じゃがいも | たまねぎ れんこん ごぼう | ケチャップ ウスター こしょう しお とりだし |
| | チーズオムレツ | たまご クリーム なまクリーム | | あかピーマン どうみよう | しお しょうゆ |
| | チキンの甘辛だれ | とりにく ぶたにく | さといも パンこ あぶら かたくりこ | たまねぎ れんこん ごぼう | さとう しょうゆ かつおだし しお |
| | フルーツヨーグルト | プレーンヨーグルト | | フルーツミックス パイン みかん | しお |
| ポテトフライ (中3のみ) | | じゃがいも あぶら | | しお | |
| 11 (月) 3.11 献立 中欠食 | 福沖ごはん♪ | ほたて貝柱 アーサ ちきあぎ | こめ むぎ あぶら | ごぼう にんじん あおまめ | さけ しょうゆ しお みりん かつおだし |
| | 引き菜もち | こうやどうふ ぶたにく | もち こ あぶら さとう | だいこん どうみよう きくらげ しいたけ | さけ しょうゆ みりん かつおだし |
| | 魚の塩やき | さば | | いんげん アスパラガス もやし にんじん シークワーサー | さけ しお |
| | いんげん和え | かまぼこ | さとう | いんげん キヤベツ にんじん | す しょうゆ |
| 12 (火) 中3 欠食 | 麦ごはん | | こめ むぎ | | |
| | みそ汁 | とうふ かまぼこ みそ | | しめじ キヤベツ にんじん | かつおだし |
| | 和風ミートローフ | とうふ ぎゅうにく ぶたにく たまご ぎゅうにく みそ ひじき | パンこ | たまねぎ にんじん しいたけ タリンピース | しお こしょう ナツメグ ウスター ケチャップ |
| | いざみエッグ(小6考案いざみランチ) | たまご | さとう | にんじん いんげん どうみよう しいたけ | しお かつおだし |
| | 穀物ふりかけ | のり | コーンスターチ ごま さとう キヌア米 | にんじん | しお |
| | みつ煮もち (絵本給食) | きなこ | もち あぶら こくどう さとう | | |
| | きのこトマトソースパスタ | ウインナー チーズ | パスタ あぶら | しめじ えのき たまねぎ ピーミン トマト ワツシユールム にんじん にんにく パセリ | ケチャップ しお こしょう |
| 13 (水) 明日は 卒業式 小6 ラスト 給食 中3欠食 | いもポニー(小6リクエスト) | あおさ | じゃがいも あぶら | | しお |
| | チーズタルト(小6以外) | | チーズタルト | | |
| | 赤飯 | あずき | こめ むぎ もちきび くるまい | | |
| | ソーキのお汁 | ぶたソーキ こんぶ みそ | | だいこん にんじん からしな こんにやく | かつおだし |
| | 魚のからあげ(もずくあん) | ホキ もずく | こむぎこ かたくりこ あぶら さとう | にんじん しょうが | さけ しお しょうゆ みりん す かつおだし |
| 14 (木) 小6中3 欠食 | 白菜のゆず和え | | ごま さとう | はくさい あかたまねぎ どうみよう ゆず | しょうゆ す |
| | 進級お祝いケーキ | | おいおいケーキ | | |

※ 3つの食品群のうち使われる量が最も多いものを太枠で表示してあります。

1年間の食生活を振り返ってみよう!

「はい」か「いいえ」に○をつけてね!

朝ごはんを毎日
食べていますか?
はい
いいえ



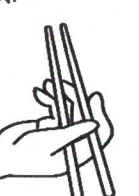
好き嫌いなく
何でも食べて
いますか?
はい
いいえ



食事のマナーを
守れていますか?
はい
いいえ



正しいお箸の持
ち方、食器の置き
方を知っていますか?
はい
いいえ



食事の前に手を
きれいに洗って
いますか?
はい
いいえ

