いぎみっ子　スマイルランチ3月号　訂正版R2

大宜味学校給食センター
大宜味村饒波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

献立に変更がありましたのでお知らせします。

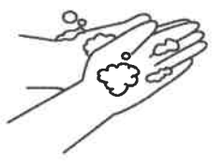
手をきれいに洗いましょう

外から帰ってきたときや食事をする前などこまめに洗いましょう。

① 流水で汚れを簡単に洗い流す

② せっけんをつけて十分に泡立てる

③ 手のひらを合わせてこすり洗いする



④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗いする

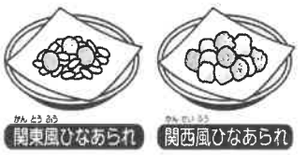
⑤ 指の間、指先（爪の間）を洗う

⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う

⑦ 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す

⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

東西で違う!? ひなあられ



関東風ひなあられ　関西風ひなあられ

ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか？　実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあります。
給食に登場するのは関西風ひなあられです！

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	ちょうみりょう
飲み物	牛乳	ぎゅうにゅう			
2（月）	麦ごはん		こめ　むぎ		
	マーボー大根	とうふ　ぶたにく レバー　JAみそ	さとう　でんぷん　あぶら	だいこん　たまねぎ　しょうが　にんにく	しょうゆ　オイスター　テンメンジャン シママース　とりだし
	しゅうまい	さかなすりみ　とりにく	しゅうまいかわ　さとう でんぷん　あぶら	たまねぎ　しょうが　グリンピース	しょうゆ　シママース
	中華サラダ		さとう　あぶら　ごま	もやし　とうみょう きゅうり　ピーマン　コーン	す　しょうゆ　シママース
	島みかん			ニューサマー	
	ひなあられ		ひなあられ		
	【中３のみ　シークヮーサーアイス】	中3 リクエスト		シークヮーサーアイス	
6（金）	胚芽パン		はいがパン		
	ミネストローネスープ	とりにく　ベーコン　レッドキドニー	スパゲティ　あぶら じゃがいも	パセリ　たまねぎ　セロリ だいこん　トマト	ケチャップ　ウスター　シママース こしょう　とりだし
	ミートローフ	ぶたにく　たまご　ぎゅうにゅう	パンこ　でんぷん さとう　バター	にんにく　たまねぎ　にんじん かいわれ　だいこんは　コーン	パプリカこ　ナツメグ　あかワイン シママース　こしょう ケチャップ　ウスター
	野菜ソテー		あぶら	ブロッコリー　にんじん しめじ　キャベツ	シママース　こしょう
	いちごバナナヨーグルト	ヨーグルト	さとう	バナナ　いちご	
	大宜味産ミニトマト			ミニトマト	
	【幼、中3のみ　お祝いケーキ】		ケーキ		
18（水）幼中欠食	麦ごはん		こめ　むぎ		
	イナムドゥチ	ぶたにく　かまぼこ　みそ		こんにゃく　しいたけ　だいこん	ぶただし　かつおだし
	ちきあぎ	さかなすりみ　だいず　たまご	でんぷん　あぶら　じゃがいも	ごぼう　とうみょう　だいこんは	シママース
	クーブ炒め	こんぶ　かまぼこ	あぶら	きりぼしだいこん　しいたけ　にんじん	しょうゆ　みりん　シママース かつおだし　ぶただし
	パインアガラサー	たまご　ぎゅうにゅう	こむぎこ　ミックスこ さとう　マーガリン	パイン	ベーキングパウダー
	【小６のみ　卒業祝いケーキ】		ケーキ		
19（木）幼小6中3欠食	もずく丼（麦ごはん）		こめ　むぎ		
	〃　（具）	とりにく　もずく	さとう　あぶら	にんじん　たまねぎ　しめじ いんげん　コーン　しょうが	しょうゆ　シママース みりん　かつおだし
	沖縄風みそ汁	とうふ　たまご　JAみそ		もやし　だいこん　だいこんは	かつおだし
	コロッケ	なまクリーム　ぎゅうにゅう たまご	じゃがいも　ごま　パター こむぎこ　パンこ　あぶら	おから　あおまめ　たまねぎ	シママース　こしょう
	進級おめでとうケーキ	たまご　ぎゅうにゅう	こむぎこ　ミックスこ さとう　マーガリン	おおぎみちゃば	ベーキングパウダー