

令和7年
3月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

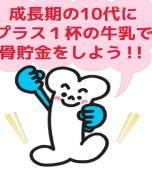
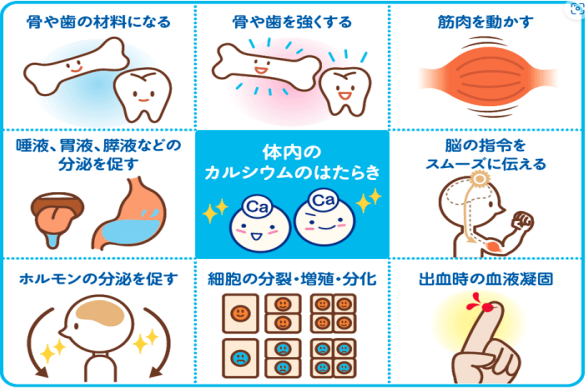
恩納村学校給食センター
TEL 966-8515
FAX 982-3868

牛乳残量のお知らせ

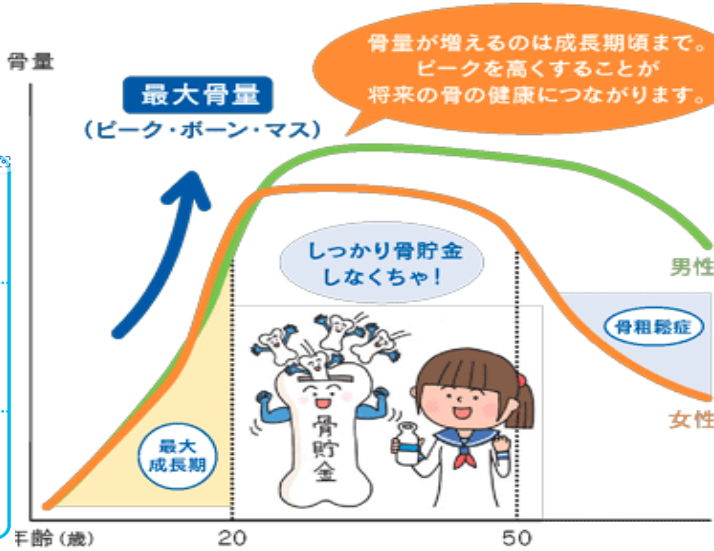
恩納村学校給食センターでは令和6年7月から牛乳の残量記録をつけています。
7月～1月まで 21,363本 (1日平均192本) の牛乳が捨てられています。

成長期の子どもは成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を予防することにつながります。またカルシウムの作用は骨を強くするだけにとどまらず、精神を安定させ気持ちを落ち着かせる作用もあります。子どもたちが心身とともに健康に育つために、日頃からカルシウムを十分に摂取することを心がけましょう。

牛乳を
飲もう！



【年齢による骨量の変化(概念図)】



こ ん だ て	3(月) 牛乳 ちらし寿司 まぐろの西京焼き あさりとはんぺんのすまし汁 ひなあられ 	4(火) 牛乳 麦ごはん 煮つけ キャベツ入り平つくね 手作りおかかふりかけ 果物	5(水) 牛乳 ビビンバ 麦ごはん・肉 ナムル・錦糸卵 わかめスープ お祝いクレープ（小6のみ）	6(木) 牛乳 麦ごはん さばの大根おろしソースかけ ひじき炒め じゃがいものみそ汁	7(金) 牛乳 きのこクリームリゾット キャベツとコーンのソテー チキンのバジル焼き 中3お楽しみ給食 フルーツ盛り 手作りブラウニー（卵なし） ジョア						
	あか 牛乳 まぐろ はんぺん あさり	牛乳 豚肉 昆布 ちくわ 厚揚げ キャベツ入り平つくね 糸けすり チリメン 青のり	牛乳 豚肉 錦糸卵 豆腐 わかめ	牛乳 さば ひじき 大豆 チキアギ 油揚げ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ウインナー 豆乳 ジョア						
	き 米 三温糖 ひなあられ	米 麦 三温糖 油 アーモンド	米 麦 三温糖 ごま油 ごま	米 麦 三温糖 でん粉 油 じゃが芋	米 オリーブ油 クリーム 油 バター 砂糖 ごま油 小麦粉 ココア 粉糖						
	みどり 椎茸 かんぴょう 乾 人参 インゲン だいこん 大根 小松菜	こんにゃく しいたけ 大根 人参 小松菜 ごぼう 生姜 いよかん	木くらげ キムチ 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 大根 えのき茸	大根 ねぎ こんにゃく 人参 もやし 玉ねぎ 山東菜	人参 大根 しめじ エリンギ 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ コーン バジル いちご ぶどう オレンジ 生パイン						
こ ん だ て	10(月) 牛乳 コッペパン ウインナー チリコンカン 麦入りパンブキンポタージュ	11(火) 牛乳 麦ごはん きびなごの南蛮漬け じゃがいものうま煮 果物	12(水) 牛乳 麦ごはん 焼き餃子 こんにゃくチャブチェ ほうれん草と卵のスープ	13(木) 牛乳 麦ごはん ポークカレー フルーツナタデココ	14(金) 牛乳 ちゃんぽん麺 野菜入り肉焼売 バンバンジー						
	あか 牛乳 ウインナー レッドキドニー 豚肉 牛肉 大豆 鶏肉 白花生 白いんげん豆 加工乳 脱脂粉乳	牛乳 きびなご 豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 豚肉 卵 冷凍絹ごし豆腐 わかめ	牛乳 豚肉 レバー	牛乳 豚肉 なんと 野菜入り焼売 とりささみ						
	き コッペパン 油 じゃが芋 押し麦 小麦粉 マーガリン	米 麦 小麦粉 でん粉 揚げ油 三温糖 ごま油 じゃが芋 油	米 麦 でん粉 三温糖 油 ごま油	米 麦 じゃが芋 小麦粉 マーガリン 油	中華めん 中華めん ごま油 三温糖 白ねりごま すりごま						
	みどり 玉ねぎ 人参 南瓜 かぼちゃ パセリ	赤ピーマン 胡瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく 椎茸 インゲン オレンジ	糸こんにゃく コーン 小松菜 人参 玉ねぎ 椎茸 生姜 ほうれん草	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 ナタデココ バイン缶 もも缶 みかん缶 シークワサー	人参 もやし キャベツ 椎茸 木くらげ 長ねぎ たけのこ 大根 胡瓜 玉ねぎ 生姜						
こ ん だ て	17(月) 麦ごはん 魚の人参ソース焼き ごまじゃこサラダ もずくのみそ汁 ジョア	18(火) 牛乳 トマトときのこのスパゲティー シークワサーサラダ 手作りスパニッシュオムレツ 	19(水) 修了式	給食の時間をふりがえろう できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。 <table><tr><td>☐協力して給食の準備をすることができた</td><td>☐1人分の量をきれいに盛りつけた</td><td>☐楽しく会食することができた</td></tr><tr><td>☐バランスのよい食事のとり方がわかった</td><td>☐地域の地場産物がわかった</td><td>☐感謝の気持ちを持って食べることができた</td></tr></table> 卒業おめでとう！ 卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。		☐ 協力して給食の準備をすることができた	☐ 1人分の量をきれいに盛りつけた	☐ 楽しく会食することができた	☐ バランスのよい食事のとり方がわかった	☐ 地域の地場産物がわかった	☐ 感謝の気持ちを持って食べることができた
	☐ 協力して給食の準備をすることができた	☐ 1人分の量をきれいに盛りつけた	☐ 楽しく会食することができた								
	☐ バランスのよい食事のとり方がわかった	☐ 地域の地場産物がわかった	☐ 感謝の気持ちを持って食べることができた								
	あか ホキ チーズ 脱脂粉乳 しらす 糸けすり 豆腐 もずく ジョア	牛乳 そぼろ大豆 ベーコン 卵 加工乳 チーズ									
き 米 麦 エッグケアマヨネーズ ごま ごま油 三温糖	スパゲティ 三温糖 油 アーモンド オリーブ油 じゃが芋										
みどり 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ 胡瓜 大根 えのき茸	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ エリンギ マッシュルーム 木くらげ トマト缶 ブロッコリー カリフラワー コーン シークワサー 赤ピーマン アスパラ										