

3月献立表

中学校栄養基準量
エネルギー 830kcal
たんぱく質 27g~41g
脂質 18g~27g

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間となりましたが、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なっていることでしょう。
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。



今月の給食に使用する名護市産の食材

- 米・卵・鶏肉・豆腐
- きゅうり・にら・ねぎ
- じゃがいも・きゃべつ
- 大根・シークワサー果汁

学校給食では名護市産、県産食材を積極的に活用し給食を提供しています。

献立名	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	ケチャップ みるくもち オムライス あお豆サラダ	いちご ひよこ豆のサラダ トンカツ 麦ごはん カレー	ひなあられ さわらの西京焼き ごま和え 桜ごはん はまぐりの潮汁	みかんタルト ピザポテト ゆで野菜 和風スパゲティ
献立名	7(月)	8(火) 各中3年欠食	9(水) 各中3年欠食	10(木)
	納豆 のり 油みそ パパイア チャンプルー 麦ごはん キムチ豚汁 セルフおにぎりを作ろう	バナナ オムレツ ポテトとアスパラソテー ツナライス	豆あじの南蛮漬け きなこナッツ 麦ごはん 肉じゃが	お祝いケーキ バーベキューソテー 揚げパン ABCスープ
献立名	14(月) 各中3年欠食	15(火) 各中3年欠食	16(水) 各中3年欠食	17(木) 各中3年欠食
	種実クッキー 中華丼 麦ごはん わかめの酢の物	みかん 豆腐の野菜あんかけ 白菜のごま和え 大豆ともずくの炊き込みご飯	さばのソース焼き しらたきのピリ辛炒め 麦ごはん 大根のみそ汁	いちごジャム スパニッシュオムレツ オリヴィエサラダ コッパン ボルシチ
献立名	18(金) 各中3年欠食	21(月)	22(火)	
	カップdeヤクルト 白花豆コロッケ グリーンサラダ スパゲティナポリタン	春分の日	修了式	卒業おめでとう

卒業おめでとう

中学3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。小学校入学から9年間食べてきた給食も最後になりますね。これまで食べた給食や給食時間が楽しい思い出となっていたら嬉しいです。友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。成長するにつれ自分自身で食べるもの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。これからも健康を意識して食べることを大切に充実した毎日を送ってほしいです。