

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	体内でのはたらき
あかの食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	26.8

3月 給食目標

いちねんかん ふ かえ

○一年間の振り返りをしよう

けんこう せいかつ みな

●健康な生活ができたか見直そう

1年間の給食をふりかえろう

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

地域の地産産物がわかった

感謝の気持ちを持って食べることができた

3月になりました。もう少して、今年度が終わります。

真嘉比っ子のみなさん、1年間の給食はどうでしたか？

学校給食は、みなさんが元気に成長できるようにエネルギーや栄養素を考えて作られています。

苦手なものがあつたおともたちは、次年度にチャレンジして食べられるようになるというですね^^期待しています♪

また、給食当番の時は、きちんと身だしなみを整えて給食準備にとりかかることはできましたか？自分自身を振り返ってみよう！

こんだて	2(月)	3(火) ひなまつり献立	4(水)	5(木)	6(金) 卒業を祝う会
	<p>サラダのうえにバリバリポトをのせてもりつけてね</p> <p>バリバリサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>いよかん</p> <p>わぎごはん</p> <p>★バターチキンカレー</p>	<p>ひなまつりバーグ</p> <p>牛乳</p> <p>ひなあられ</p> <p>なのはなのわふうスパゲティ</p> <p>はまぐりのすましじる</p>	<p>てづくりこくとうアガラサー</p> <p>牛乳</p> <p>★クープイリチー</p> <p>わぎごはん</p> <p>イナムドウチ</p>	<p>ごまみそあえ</p> <p>牛乳</p> <p>★わかめごはん</p> <p>よしのに</p>	<p>★はるさめサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>★2しよくあげパン (きなこ・ココア)</p> <p>はくさいのクリームに</p>
あか	きゅうにゅう、とり、ぶたレバー	きゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、ハンバーグ、はまぐり	きゅうにゅう、オーツミルク、あぶらあげ、かまぼこ、ぶたにく、みそ、こんぶ	きゅうにゅう、ちくわ、とり、わかめ、さとう、みそ	きゅうにゅう、とうにゅう、とり、ポーク、きなこ、だいず、しろいんげんまめ
き	こめ、わぎ、じゃがいも、なまクリーム、ごまあぶら、バター、あぶら、ごまごこ、乳なしマーガリン、さとう	スパゲティ、ふ、あぶら、乳なしマーガリン、のり、もちごめ、さとう	こめ、わぎ、ごまごこ、こくとう、あぶら、さとう	こめ、じゃがいも、あぶら、てんぷん、ごま、さとう	なまよしパン、ココア、さとう、ごまあぶら、はるさめ、ごまごこ、乳なしマーガリン、あぶら
みどり	キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、パセリ、コーン、いよかん、にんにく	キャベツ、たまねぎ、なのはな、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、しめじ、にんにく	こんにやく、いたけ、きりほしたいこん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、しめじ、きくらげ、ブロッコリー、パセリ、シーワーカー
小学校	E 681 P 20.5 F 24.8	E 490 P 26.7 F 17.2	E 607 P 24.9 F 15.0	E 532 P 20.2 F 13.9	E 553 P 21.2 F 21.2

こんだて	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金) ホワイトデー献立
	<p>チキナーチャンプルー</p> <p>牛乳</p> <p>とりのうめからあげ</p> <p>わぎごはん</p> <p>ゆしどうふ</p>	<p>でこぼん</p> <p>(ケチャップ) たまごやき</p> <p>牛乳</p> <p>★オムライス (チキンライス)</p> <p>チキンサラダ</p>	<p>りんごゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>★ちのいけラーメン</p> <p>しんじゅむし</p>	<p>ひゅうがなつ</p> <p>牛乳</p> <p>もずくどん(く)</p> <p>わぎごはん</p> <p>あおなのしらすあえ</p>	<p>てづくりオレンジクッキー</p> <p>牛乳</p> <p>ぜんりゅうふんパン</p> <p>ピネガーサラダ</p> <p>ポークハヤシ</p>
あか	きゅうにゅう、とり、たまご、どうふ、ゆしどうふ、ベーコン、くるまふ	きゅうにゅう、とり、にんじん、ウインナー、たまごやき	きゅうにゅう、ぶたにく、みそ	きゅうにゅう、ぶたにく、ぶたレバー、ベーコン、ツナ、だいず、わかめ、もずく、しらす	きゅうにゅう、ぶたにく、とり、ぶたレバー、オーツミルク
き	こめ、わぎ、あぶら、てんぷん、ごまごこ	こめ、あぶら、ごま、乳なしマーガリン、さとう	ちゅうかめん、もちごめ、パンこ、さとう、ごまあぶら、てんぷん	こめ、わぎ、ごまあぶら、あぶら、てんぷん、ごま、さとう	ぜんりゅうふんパン、あぶら、さとう、ごまごこ、乳なしマーガリン、マーマレード、オレンジピューレ
みどり	からしな、にんじん、ねぎ、うめほし、しそ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、あかピーマン、グリーンピース、でこぼん	キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、なかねぎ、にんにく、しょうが	キャベツ、きゅうり、ごまつな、しょうが、たまねぎ、とうがら、あかピーマン、コーン、ひゅうがなつ、シーワーカー	カリフラワー、たまねぎ、トマト、にんじん、しめじ、あかピーマン、ほうれんそう、マッシュルーム、ブロッコリー、にんにく、シーワーカー
小学校	E 625 P 28.0 F 23.3	E 582 P 22.3 F 20.9	E 648 P 29.4 F 19.1	E 547 P 22.0 F 14.6	E 785 P 27.1 F 33.4

★★リクエスト給食★★

給食委員会で、真嘉比っ子の好きな給食・苦手な給食」にかんするアンケートを取りました！3月は、子どもたちに人気のメニューを中心に取っています。

★のマークがついている献立が人気のメニューです^^

また、6年生に最後に食べた給食も聞いてみました！なんと、クープイリチーのリクエストが予想外に多数でした！驚きと同時に沖縄の郷土料理に愛着あるんだね^^と嬉しく思いました。

3月3日は…ひなまつり

女の子の幸せと健やかな成長を祝う日です。桃の節句ともいいます。貴族の子どもの間で行われた「ひいなあそび」という人形あそびと、中国から伝わった「上巳節」という厄払いが結びつき、今のひなまつりとなりました。

この日は、ひなあられやちらしずし、給のお吸いもの食べる風習があります。給食では、ひなあられやはまぐりのすまし汁のほか、春の訪れをイメージした菜の花のスパゲティとひなまつりバーグを提供する予定です。

卒業おめでとう!

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。元気いっぱい6年生が新たな旅立ちを迎えることをとても嬉しく感じています。中学生の時期は、一生のうちで最も多くの栄養を必要とします。また、成長期の食習慣は将来の健康を大きく

卒業おめでとう!

左右する大切なものです。ですから、食べることを大切にしてください。日々を健康でいきいきと過ごせるようになるには、食事・運動・休養のバランスがとれた生活習慣が基本となります。生活習慣をととのえ、中学生になって心も体もますます成長していってくださいね。中学生になっても応援しています。がんばれ~!

給食室より