



令和8年3月 予定献立表



※食物アレルギーのある児童は、自宅や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。
家庭や学級においても毎日確認をしてください。

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	働きや体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

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	18.05

～給食マナーチェック結果発表～

1位に輝いたのは・・・5年3組さん
2位は・・・1年2組さん
3位は・・・1年3組さん
おめでとうございます！上位3クラスのリクエストメニューを3月に実施します。

★印のあるメニューをチェックしてね♪

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

小学校での約1200回の給食。皆さんの「ごちそうさま！」の笑顔に、私たちはいつもパワーをもらっていました。6年間、大切に食べてくれてありがとう。これから中学生になると、勉強や部活動で毎日をもっと忙しくなりますね。体が大きく成長するこの時期、何よりの味方になってくれるのは「バランスの良い食事」です。
苦手なものにも一口挑戦したこと、クラスの人々と「おいしいね」と笑い合ったこと。その一つひとつが、今のあなたの強くて優しい体と心を作っています。
中学校へ行っても、好き嫌いせず何でもしっかり食べて、自分自身の可能性をどんどん広げていってください。皆さんの健やかな成長を、これからもずっと応援しています。

	2(月) 5年3組リクエスト	3(火) ひなまつりメニュー	4(水)	5(木) 1年3組リクエスト	6(金)
こ ん だ て	★チョコアイス 牛乳 キーマカレー ナン ジュリエンスープ	ひなあられ 牛乳 さかなのはなぞのやき ちらしずし あさりのすましじる	ナムル 牛乳 ヤンニョムチキン 米粉のヌードルごはん スープ	★米粉のチョコクレープ 牛乳 レバーのかりんあげ ひじきごはん こまつなのおひたし	チョコクリーム 牛乳 キャベツと枝豆のサラダ はくさいのクリームに コッペパン
小学校	E 635 P 23.5 F 26.6	E 614 P 27.4 F 16.9	E 640 P 22.5 F 23.7	E 591 P 31.7 F 20.9	E 602 P 23.0 F 24.7
	チョコアイスは、給食マナーチャレンジ1位に輝いた5年3組さんのリクエストです♪リクエストありがとうございます！	今日はひなまつりメニューです。ひなまつりカラーの緑・白・桃色には、「雪の下には緑が芽吹き、雪の上には桃の花が咲いている」様子を表現しています。	ヤンニョムとは、韓国料理で使われる合わせ調味料のことです。甘辛い味付けのタレを唐揚げに和えた料理です。	チョコクレープは、給食マナーチャレンジ3位の1年3組さんのリクエストです。みんなチョコ味が好きみたいですね♪	せっけんで手を洗いましたか？コッペパンは手でちぎって食べるので、指の間や爪の先まで、丁寧に手を洗いましょう。
	9(月) 1年2組リクエスト	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
こ ん だ て	ごまあえ 牛乳 ひゅうがなつ にくじゃが ★わかめごはん	うおくじてんぷら 牛乳 パパイヤのツナあえ 県産まぐろとアーサのたきこみごはん	★フルーツポンチ 牛乳 きりぼしだいこんサラダ ごはん ヒートレスカレー	てづくりたまごやき 牛乳 だいこんのうめサラダ わふうスパゲティ	てづくりアガラサー 牛乳 もずくどん ごはん クーリジシ
小学校	E 605 P 22.2 F 12.7	E 585 P 18.9 F 16.7	E 674 P 15.8 F 20.5	E 490 P 24.8 F 20.1	E 614 P 24.0 F 14.1
	わかめごはんは、給食マナーチャレンジ2位の1年2組さんのリクエストです♪ひゅうがなつは、白い皮も食べてね	沖縄県産食材づくりのメニューです。今日の県産食材は、牛乳、まぐろ、アーサ、パパイヤ、紅芋、きゅうりです。	災害時を想定したメニューです。那覇市の備蓄品「ヒートレスカレー」。乾物や缶詰を活用した料理にしました。	手作り卵焼きには、卵・豆腐・ベーコン・人参・たまねぎ・チーズ・パセリ・ヨーグルトの八つの食材が入っています。食べながら数えてみてね。	「クーリジシ」は豚肉と冬瓜などを卵でとじた具だくさんの汁です。クーリは氷、ジシは肉(シシ)という意味で、フワフワの卵を雪(氷)に見立てた料理です。
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	生活リズムを大切に！
こ ん だ て	県産カジキのごまみそやき 牛乳 さかなソーメン じる キムたくごはん	ジョア おいおいケーキ (チョコ) いろいろサラダ ハンバーグ 米粉のコーンポタージュ	卒業式	修了式	生活リズムを大切に！ 朝早く起床！ 活動的に 勉強しよう！ 夜はぐっすり寝よう！
小学校	E 546 P 27.4 F 15.9	E 657 P 24.2 F 20.8			
	カジキは、時速100キロ以上の猛スピードで泳ぐことができる魚です。そんなパワフルな魚を食べれば、午後もしっかり頑張れそうですね。	今年度最後の給食です。みなさんにとって、思い出に残る給食はありましたか？次年度も、もりもり食べて、大きくなりましょう！	もうすぐ春休み！	新年度に向けて準備をする機会に しんねんどはじかんきょうかこころからだふたん 新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。	

★ご卒業おめでとうございます！

卒業メニューは、通常メニューに加え、

- ・からあげ
- ・オムレツ
- ・星型ポテト
- ・フルーツ盛り が付きます♪

春の行事と行事食

3月3日	3月20日ごろ	桜開花のころ
ひなまつり	春分の日(春のお彼岸)	お花見
はまぐりの潮汁 ひしもち	ぼたもち	花見団子 行楽弁当

★新学期の給食開始日は、令和8年4月9日(木)です。マイエプロン・マイ三角巾を忘れず持って来てくださいね♪