

※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	体内でのたらしき
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	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g	中学校	830kcal	18.4~41.5g	18.4~27.7g	

こ ん だ て	1(月)	2(火) 受験応援献立	3(水) ひなまつり	4(木)	5(金) リクエスト献立 中3卒業祝い献立
	いよかん 牛乳 スープにめんを入れてね! しょうゆラーメン いんげんのごまあえ	キャベツサラダ 牛乳 ジョア とんかつ カツカレー	ひなあられ 牛乳 菜の花のごまあえ ちらし寿司 アーサ汁	マーミナーチャンプルー 牛乳 ざっく入り油みそ むぎごはん シカムドウチ	フルーツカップ盛り(中3) 牛乳 パウムクーヘン タコライス わかめスープ
小学校	E 617 P 29 F 19.8	E 686 P 22.5 F 18.7	E 519 P 19.3 F 11.7	E 610 P 25 F 16.9	E 789 P 29.6 F 30.7
中学校	E 681 P 32.5 F 21.8	E 836 P 26.7 F 22.7	E 614 P 21.8 F 12.3	E 725 P 28.7 F 18.9	E 940 P 34.7 F 33.7
こ ん だ て	8(月) 小学校のみ	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	シークワーサーソルベ 牛乳 オムレツ ナポリタン ブロッコリーサラダ	きゅうりの梅肉あえ 牛乳 いわしのみそ煮 むぎごはん 冬瓜のにつけ	ストロベリージャム 牛乳 じゃがいものチーズ煮 やさいスープ 胚芽なかよしパン	プリン 牛乳 メンチカツ ピラフ 海藻サラダ	さーたーあんだぎー 牛乳 カレーおから むぎごはん だいごんのみそ汁
小学校	E 626 P 23.4 F 22.5	E 619 P 29.2 F 16.1	E 601 P 24.3 F 23.2	E 721 P 21.6 F 26.5	E 760 P 22.4 F 26.8
中学校	E 681 P 32.5 F 21.8	E 717 P 32.3 F 17	E 746 P 29.6 F 27.7	E 835 P 24.3 F 30.8	E 861 P 25.3 F 28.1
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
	ヨーグルト 牛乳 美ら豆 ナン キーマカレー 白菜スープ	ナムル 牛乳 りんご むぎごはん マーボー大根	フレンチサラダ 牛乳 白身魚フライ バーガーパン ポトフ	とりのピリ辛焼き 牛乳 ミミガー和え クワアージュシー	にんにくの芽いため 牛乳 小魚のあめがらめ むぎごはん ワンタンスープ
小学校	E 540 P 22.5 F 19	E 644 P 23.3 F 20.3	E 670 P 25.7 F 25.5	E 658 P 27 F 25	E 583 P 21.2 F 16.9
中学校	E 630 P 25.7 F 21.5	E 761 P 26.6 F 22.8	E 769 P 29.6 F 29	E 764 P 31.4 F 28.8	E 693 P 24.3 F 19
こ ん だ て	22(月)	23(火) リクエスト献立 小6卒業祝い献立	★給食欠食予定★ 小学校・・・24日(水) 全学年欠食 中学校・・・ 3日(水)～4日(木) 中3欠食 8日(月) 全学年欠食		
	千切りイリチー 牛乳 ミートボール しそごはん 具だくさんみそ汁	フルーツカップ盛り(小学校) 牛乳 三色ごはん 中味汁			
小学校	E 596 P 24.7 F 16.7	E 699 P 32.2 F 24			
中学校	E 695 P 28.1 F 18	E 795 P 37.4 F 27.3			

那覇市国際通りみやげ品消費促進事業

先月に引き続き、県産品のおかしを給食で提供していきます。沖縄県産、琉球銘菓を中心とした菓子土産品の消費促進を支援すること、その土産品のおいしさや魅力を那覇市の児童・生徒に伝える事を目的として提供します。

《3月の提供日》

- 5日(金) パウムクーヘン
- 12日(金) さーたーあんだぎー
- 15日(月) 美ら豆



あなたの給食の思い出は？



いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦勞したこと…一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。  
そして卒業をひかえたみなさんへ…。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。