令和5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。

那覇市立真嘉比小学校
TEL: 917-3473
FAX: 917-3473

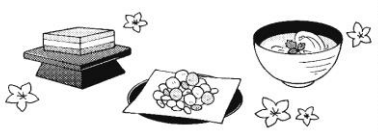
| 食品群 | 体内でのはたらき |
|---|---|
| 赤の食品 | 血や肉、骨をつくる |
| 黄の食品 | 働く力や体温となる |
| 緑の食品 | 体の調子をととのえる |

| 学校給食の栄養基準量 | | C=ｴﾈﾙｷﾞｰ | P=ﾀﾝﾊﾟｸ質 | F=脂質 |
|---|---|---|---|---|
| | 小学校 | 650 | 21.1～32.5 | 14.4～21.7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | 【3月の給食目標】<br>○一年間の給食の振り返りをしよう<br>●健康な生活ができたか見直そう<br> | 1(水)<br>２色あげパン<br>ぶたしゃぶサラダ<br>ミネストローネ<br>かたぬきチーズ | 2(木)<br>もちきびごはん<br>ごぼうと牛肉いために<br>とうふのみそしる<br>あじつけのり<br>ぽんかん | 3(金)<br>ちらしずし<br>なの花のごまあえ<br>あさりとアーサのすまし汁<br>ひしもち | |
| あか | | 牛乳,きな粉,豚肉,ベーコン,いんげん豆,チーズ | 牛乳,ぎゅうにく,とうふ,みそ,味付けのり | 牛乳,とり肉,たまご,アーサ,あさり | |
| き | | なかよしパ),油,さとう,ココア,ごま,ドレッシング,マカロニ,じゃがいも | 米,きび,さとう,油,ごま | 米,さとう,ごま,てまりふ,ひしもち | |
| みどり | | キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,にんじん,たまねぎ,セロリー,にんにく,トマト | ごぼう,たまねぎ,こんにゃく,にんにく,えのきたけ,ねぎ,ぽんかん | たけのこ,れんこん,にんじん,しいたけ,なの花,はくさい,しょうが | |
| 小学校 | | C 545 P 21.9 F 23.1 | C 558 P 25.9 F 14.0 | C 609 P 22.9 F 13.5 | |
| こんだて | 6(月)<br>麦ごはん<br>タコライス(具)<br>はるさめスープ<br>いちご | 7(火)<br>あみパン<br>魚のパンこやき<br>カレーふうみサラダ<br>さわやかおまめのすうぷ<br>ミルメーク | 8(水)<br>肉うどん<br>小松菜とささみあえ<br>かぼちゃあまから<br>いよかんゼリー | 9(木)<br>とりめし<br>さんまみぞれに<br>ほうれんそうのごまあえ<br>デコポン | 10(金)<br>麦ごはん<br>やきにくどん（具）<br>レタスのスープ<br>アーモンドミニフィッシュ |
| あか | 牛乳,牛肉,ぶた肉,豚レバー,大豆,チーズ,とり肉 | 牛乳,ほき,とり肉,ベーコン,豆乳 | 牛乳,牛肉,うすあげ,とり肉 | 牛乳,とり肉,さんまみぞれ煮 | 牛乳,牛肉,卵,かまぼこ、かたくちいわし |
| き | 米,麦,油,でん粉,はるさめ | あみパン,パン粉,卵無しマヨネーズ,オリーブ油,さとう,小麦粉,マーガリン | うどん,さとう,ごま,ごま油,油,でん粉,いよかんゼリー | 米,油,ごま,さとう | 米,麦,さとう,ごま油,油,でん粉,アーモンド |
| みどり | たまねぎ,トマト,にんにく,キャベツ,こまつな,にんじん,しいたけ,しょうが,いちご | パジル,パセリ,キャベツ,ブロッコリー,カリフラワー,グリンピース,たまねぎ,えだ豆,にんにく | しめじ,たまねぎ,にんじん,長ねぎ,こまつな,きゅうり,にんにく,かぼちゃ | にんじん,しめじ,しいたけ,たけのこ,ごぼう,えだ豆,ほうれんそう,はくさい,デコポン | にんにく,たまねぎ,赤ピーマン,たけのこ,アスパラガス,レタス,にんじん,しめじ,寒天,こんにゃく |
| 小学校 | C 571 P 22.7 F 18.0 | C 646 P 32.5 F 23.8 | C 451 P 20.1 F 22.4 | C 586 P 24.7 F 22.1 | C 662 P 25.8 F 28.6 |
| こんだて | 13(月)<br>麦ごはん<br>ビーフシチュー<br>ブロッコリーサラダ<br>りんご | 14(火)<br>ゆかりごはん<br>県産厚焼きたまご<br>ソーキのおつゆ<br>パパイヤあまずあえ | 15(水)<br>キムチチャーハン<br>さかなのからあげ<br>きりぼし大根のナムル<br>デコポン | 16(木)<br>黒糖パン<br>まぐろのマヨネーズ焼き(1.2.3.4.6年)<br>サイコロステーキとウインナー(5年・職員)<br>グリーンサラダ<br>コーンスープ　ぶどう | 17(金)<br>和風スパゲティ<br>みそだれ肉だんご（1.2-5.6年）<br>サイコロステーキとウインナー(3.4年)<br>チキンサラダ<br>ゆずゼリー |
| あか | 牛乳,牛肉 | 牛乳,たまご焼　厚焼きたまご,とり肉,豚ソーキ,こんぶ | 牛乳,ぶた肉,とり肉,ナンヨウブダイ | 牛乳,まぐろ,みそ,牛肉,とり肉,豆乳 | 牛乳,ぶた肉,ベーコン,のり,牛肉,ウインナーソーセージ,とり肉 |
| き | 米,麦,油,小麦粉,ドレッシング | 米、さとう、ドレッシング | 米,油,ごま油,ごま,ドレッシング | こくとうパン,卵無しマヨネーズ,油,さとう,ドレッシング,小麦粉,マーガリン | スパゲティ,オリーブ油,油,さとう,ごまゼリー |
| みどり | にんにく,たまねぎ,しめじ,トマト,ブロッコリー,きゅうり,コーン,りんご | さとう,しそ,たまねぎ,パパイヤ,きゅうり),にんじん,黄ピーマン,シークヮーサー,だいこん,こまつな,しょうが | たまねぎ,にんじん,こまつな,コーン,白菜キムチ,きりぼし大根,きゅうり),デコポン | 赤ピーマン,たまねぎ,にんにく,キャベツ,きゅうり),ブロッコリー,にんじん,コーン,とうもろこし,パセリ,ぶどう | にんじん,たまねぎ,ピーマン,えのきたけ,しめじ,にんにく,キャベツ,赤ピーマン,コーン,シークヮーサー |
| 小学校 | C 690 P 23.2 F 29.3 | C 594 P 28.5 F 20.3 | C 530 P 25.6 F 17.0 | C 593 P 30.0 F 20.2 | C 473 P 21.0 F 16.9 |
| こんだて | 20(月)<br>ナン<br>鶏肉とひよこ豆のトマト煮<br>ほうれん草オムレツ（3-6年）<br>サイコロステーキとウインナー(1.2年)<br>いろどりサラダ | 21(火)<br> | 22(水)<br>ピラフ　サウザンサラダ<br>チキンのバジルやき（1-5年）<br>サイコロステーキとウインナー(6年)<br>フラワーグラタン（6年）<br>フルーツ（6年）<br>いちごのお祝いケーキ | 23(木)<br>卒業式<br> | 24(金)<br>修了式<br> |
| あか | 牛乳,とり肉,ひよこ豆,いんげん豆,ほうれん草入りオムレツ,とりにく | | 牛乳,とり肉,ベーコン | | |
| き | ナン,じゃがいも,オリーブ油,ドレッシング,油,さとう | | 米,油,マーガリン,さとう,ドレッシング,ケーキ | | |
| みどり | たまねぎ,にんじん,トマト,パジル,パセリ,ブロッコリー,カリフラワー,きゅうり),赤ピーマン,にんにく | | たまねぎ,にんじん,えだ豆,コーン,マッシュルーム,にんにく,パジル,キャベツ,きゅうり),ブロッコリー | | |
| 小学校 | C 556 P 25.3 F 24.4 | C P F | C 613 P 25.9 F 25.8 | C | |

## 3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べる、うしお汁のはまぐりは、対になっている貝がら以外とはかみ合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわすといわれます。



ⓒ少年写真新聞社2023

給食室より

今月は”卒業おめでとう”のお祝いの気持ちをこめてサイコロステーキとあげーウインナー（アレルゲン卵）を順番にだします。よりおいしく食べてもらうために、給食準備時間、直前に焼くので一度に全学年の分を出すことができません・・・。学年で日がかわります。こんだてひょうをよく見てくださいね。

16日（木）5年生
17日（金）中学年（3年生、4年生）
20日（月）低学年（1年生、2年生）
22日（水）6年生

## 卒業・進学おめでとう!




ご卒業・ご進学おめでとうございます。成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理をつくったりする機会も増えていきます。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れずに、今まで学んだことや、給食の献立を参考にして、栄養のバランスのよい食事を心がけてください。

ⓒ少年写真新聞社2023