



※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。  
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのばたらき
赤の食品	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	体の調子をどとのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1~32.5	14.4~21.7

### 3月 給食目標

- いちねんかん きゅうしよく  
○一年間の給食の振り返りをしよう
- けんこう せいかつ  
●健康な生活ができたか見直そう

### 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、ひなあられやひしもち、ちらしずしなどを食べる風習があります。



### 1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた
<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた
<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた

自分の1年間の食生活はどうでしたか?ふりかえてみて、できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったか」を考えて、改善していきましょう。

こんだて	3(月) ひなまつり	4(火)	5(水)	6(木)	7(金) 卒業を祝う会
こんだて	<p>なのはなのごまあえ</p> <p>ひなあられ</p> <p>ちらしずし</p> <p>あさりのアーサじる</p>	<p>のりしおサラダ</p> <p>ぶたにくのかんこくやき</p> <p>もちきびごはん</p> <p>すいぎょうぎスープ</p>	<p>こんがりキツネサラダ</p> <p>★2しよくあげパン</p> <p>はくさいのクリームに</p>	<p>さかなのはなぞのやき</p> <p>おかかふりかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぐだくさんみそじる</p>	<p>たんかんサラダ</p> <p>さくらゼリー</p> <p>むぎごはん</p> <p>★ポークカレー</p>
あかきみどり	<p>のり、ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、アーサ、あさり</p> <p>ふ、ごま、さとう、こめ、もちごめ</p> <p>なのはな、にんじん、はくさい、いんげん、しいたけ、れんこん、たけのこ、かんぴょう</p> <p>小学校 E 519 P 21.6 F 12.1</p>	<p>のり、ぶたにく、ぎゅうにゅう、こんぶ、とりにく</p> <p>ドレッシング、さとう、ごまあぶら、てんぷん、ごま、きび、ごめ</p> <p>きゅうり、ごまつな、だいこん、にら、にんじん、はくさい、もやし、しめじ、にんにく、しょうが</p> <p>小学校 E 570 P 20.1 F 18.0</p>	<p>さなご、ルクジュアール、とうにゅう、とりにく、ぎゅうにゅう、だいず、しろいんげんまめ</p> <p>ココア、さとう、あぶら、こむぎこ、なかよしパン、乳なしマーガリン、ドレッシング</p> <p>キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、あかピーマン、しめじ、パセリ、プロッコリー、コーン</p> <p>小学校 E 542 P 21.2 F 20.9</p>	<p>どうぶ、シルバー、ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ、いとけずり、チーズ</p> <p>ごま、卵なしマヨネーズ、ごまあぶら、むぎ、さいとも、ごめ</p> <p>こんにやく、ごぼう、だいこん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ピーマン、あかピーマン、きピーマン</p> <p>小学校 E 601 P 29.1 F 20.0</p>	<p>ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいず、ぶたレバー</p> <p>じゃがいも、さとう、水あめ、さくらんぼ、レモン、ドレッシング、あぶら、ごま、こむぎこ、むぎ、こめ、乳なしマーガリン</p> <p>キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、トマト、にんにく、プロッコリー、コーン、さくらんぼ、レモン</p> <p>小学校 E 620 P 21.9 F 16.9</p>
こんだて	<p>10(月)</p> <p>パパイイリチー</p> <p>とりのからあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>だいこんのみそじる</p>	<p>11(火)</p> <p>ひゅうがなつ</p> <p>もずくどん(むぎごはん・く)</p> <p>レタスのスープ</p>	<p>12(水) リクエスト(6-3)</p> <p>★ちのいけラーメン</p> <p>いちご(2コ)</p> <p>ミニにくまん</p>	<p>13(木) 琉球料理の日</p> <p>ウサチ</p> <p>グルクンのあまずあんかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>イナムドゥチ</p>	<p>14(金)</p> <p>カレーふうみマリネ</p> <p>ミートドッグ</p> <p>コンソメスープ</p>
あかきみどり	<p>あつあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ、わかめ、とりにく</p> <p>あぶら、てんぷん、こむぎこ、むぎ、こめ</p> <p>だいこん、にら、にんじん、ながねぎ、パパイ、しめじ、にんにく、しょうが</p> <p>小学校 E 620 P 24.3 F 23.0</p>	<p>どうぶ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいず、かんてん、もずく、ぶたレバー</p> <p>さとう、ごまあぶら、あぶら、てんぷん、ごま、むぎ、こめ</p> <p>しょうが、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ピーマン、レタス、ひゅうがなつ、のきたけ、きくらげ、コーン</p> <p>小学校 E 531 P 20.1 F 14.1</p>	<p>ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ、だいず</p> <p>ごまあぶら、ちゅうかめん、こむぎこ、さとう、あぶら、パンこ</p> <p>キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、いちご、にんにく、しょうが、ねぎ、しいたけ</p> <p>小学校 E 588 P 26.0 F 16.8</p>	<p>あぶらあげ、グルクン、かまぼこ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ</p> <p>さとう、あぶら、てんぷん、ごま、こむぎこ、むぎ、こめ</p> <p>こんにやく、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、きピーマン、えのきたけ、しいたけ、しょうが</p> <p>小学校 E 579 P 28.1 F 15.4</p>	<p>ぶたにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、ひよこめ、えんどうまめ、いんげんまめ、だいず、チーズ、ぶたレバー</p> <p>じゃがいも、ドレッシング、あぶら、コッパパン</p> <p>きゅうり、セロリー、たまねぎ、トマト、にんじん、はくさい、あかピーマン、エリンギ、パセリ、カリフラワー</p> <p>小学校 E 555 P 23.8 F 21.2</p>
こんだて	<p>17(月) リクエスト(3-2)</p> <p>★サイコロステーキ&amp;エビフライ(6年)</p> <p>サイコロステーキ(1~5年)</p> <p>おいわいデザート</p> <p>★たかなチャーハン</p> <p>かいそうサラダ</p>	<p>18(火) 卒業式</p>	<p>19(水) 終了式</p>	<p>20(木) 春分の日</p>	<p>春休みも毎日朝食をとろう</p> <p>朝ごはんは脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するうえで大切です。長い休みの間も、毎日必ず朝ごはんを食べるようにしましょう。</p>
あかきみどり	<p>ぎゅうにゅう、とりにく、ぎゅうにゅう、わかめ、こんぶ、かいそう、かんてん、とうにゅう、おから</p> <p>こめ、ドレッシング、さとう、あぶら、こめ、ココア</p> <p>きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、にんにく、たかなづけ、いちご</p> <p>小学校 E 663 P 23.4 F 30.5</p>				

### 6年生がもう一度 食べたい給食ランキング

- 1位 あげパン(24票)
- 2位 野菜そば・沖縄そば(19票)
- 3位 ちのいけラーメン(13票)
- 4位 カレー(6票)

★マークが目印

### 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。いつの間にか大きく成長し、新たな旅立ちを迎えることに調理場一同とてもうれしく思います。

みなさんは今、卒業の寂しさと同時に、新しい生活を迎えることへの期待と不安で胸をふくらませて

いることでしょう。毎日をいきいきと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。"食べたもので体がつられていく"ということを意識して、これからも食べることを大切に、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

みなさんのこれからの成長を心から楽しみにしています。がんばれ!!