

令和3年 3月 学校給食予定こんだて表

那覇市立真嘉比小学校給食室
TEL:917-3473

こんだて	1(月)	2(火)	3(水)★ひなまつりこんだて	4(木)	5(金)★県産おかしいきょう日
	デコボン ポテトサラダ 牛乳 麦ごはん ハヤシライス	きんぴらごぼう 牛乳 あじのカレーフライ もちきびごはん 大根と長ねぎのみそ汁	ひなあられ なの花のごまあえ 牛乳 ちらしずし あさりのアーサ汁	いちご 牛乳 とりつくね ちゅうかちまき風ごはん はるさめスープ	こくとう パウムクレーン ナゲット 牛乳 スパゲティ ミートソース カラフルサラダ
栄養価	E 679 P 22.8 F 23.9	E 589 P 23.0 F 18.4	E 543 P 20.6 F 13.0	E 514 P 21.9 F 16.0	E 680 P 28.4 F 28.1
こんだて	8(月)	9(火)★好きな給食3位 ★県産おかしいきょう日	10(水)	11(木)★東北おうえんこんだて	12(金)★好きな給食1位
	牛乳 もずくどん(麦ごはん) フルーツポンチ	さーたーあんだぎー 牛乳 やさいそば セーイカのウサチ	カレーふうみサラダ 牛乳 さけのパンこやし 麦ごはん 豆乳みそ汁	さんりくわかめのサラダ 牛乳 さんまのかぼすレモンに もちきびごはん ひつつみ	あげパン 牛乳 ぶたしゃぶサラダ ミネストローネ
栄養価	E 554 P 15.8 F 12.2	E 688 P 30.7 F 24.8	E 629 P 28.6 F 20.9	E 611 P 24.5 F 19.2	E 594 P 23.3 F 22.5
こんだて	15(月)★好きな給食4位	16(火)	17(水)	18(木)★好きな給食2位	19(金)★食育の日こんだて ★県産おかしいきょう日
	ぶどう 牛乳 タコライス(麦ごはん) コンソメスープ	パンサンスー 牛乳 イカフライ 麦ごはん マーボーとうがん	清見みかん やきししゃも 牛乳 わかめごはん 肉だんごのもの	すだちゼリー キャベツのごまサラダ 牛乳 麦ごはん ビーフカレー	ちゅう豆 牛乳 ちぐさやき からしなジュシー やさいのうめあえ
栄養価	E 626 P 23.7 F 19.6	E 663 P 25.5 F 20.8	E 562 P 20.1 F 14.1	E 633 P 19.8 F 17.5	E 599 P 27.3 F 19.8
こんだて	22(月)	23(火)★さいごの給食 6年生はちよと特別メニュー♪	24(水)	25(木)	3月 給食目標 ○1年間の給食の振り返りをしよう ●健康な生活ができたか見直そう
	りんご 牛乳 グルコンのチリソースがけ もちきびごはん とうがんのそばろに	おいおいクレープ ほしがたハンバーグ 牛乳 ピラフ サウザンサラダ	そつぎょうしき 卒業式	しゅうりょうしき りにんしき 修了式・離任式	
栄養価	E 669 P 30.4 F 19.4	E 649 P 21.4 F 26.6			

※給食の1日の基準栄養価 E=エネルギー 650Kcal、P=たんぱく質 21.1~32.5g、F=脂質 14.4~21.7g
 ※食物アレルギーのある児童は、食べる前にうら面の「詳細献立表(アレルギー)」で内容を確認しましょう。
 ※材料・天候によって献立を変更することがあります。

給食だより 3月

3月3日 ひなまつり



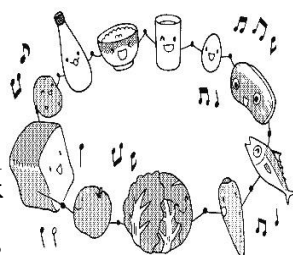
3月3日は「桃の節句」で女の子の健康と幸せを願

う日とされています。もともとは、平安時代に貴族の間で行われていた「ひいな遊び」と中国の上巳のおはらい(人の形に切った紙に悪いできごとを移し、身代わりとして川に流す)が結びついた行事です。ひなまつりの行事食には、旬の食材を使った「ちらしずし」や、ハマグリ(うしおじ)の潮汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。

休みの時も栄養バランスを大切に

みなさんの体は毎日成長しています。食べることは、成長のために欠かせないものです。

休みの日でも、学校がある日と同じように栄養バランスのよい食事をするのが大切です。春休みもしっかり食べて、健康な体づくりをしましょう。



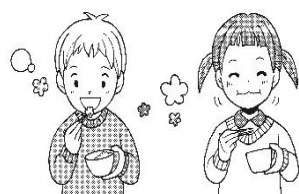
1年間の食生活を振り返ってみよう

みなさんの1年間の食生活はどうでしたか? 次のチェック項目を見て、できていること、できていないことを確認してみましょう。「○」の付かなかった項目は、新しい学年での目標の中に入れてみてくださいね。

できている項目は□内に○を書いてみましょう

<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手をきれいに洗う	<input type="checkbox"/> 配ぜんがきちんとできている	<input type="checkbox"/> 食事のあいさつをきちんとしている	<input type="checkbox"/> はしを正しく持つことができる
<input type="checkbox"/> よくかんで食べている	<input type="checkbox"/> 周りの人と楽しく食事をしている	<input type="checkbox"/> 食べ残さないように努力している	<input type="checkbox"/> 行事の時に食べる料理を知っている

保護者のみなさまへ



1年間、給食だよりをお読みいただき、ありがとうございました。また、この1年間、学校給食に対し、ご理解・ご協力をいただき感謝申し上げます。ご家庭でも、1年間の食生活を振り返ってみてください。