



令和6年3月予定献立表



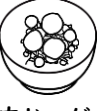
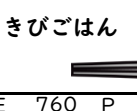
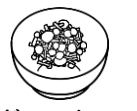
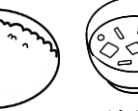
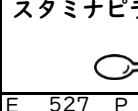
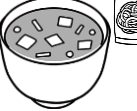
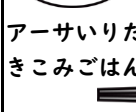
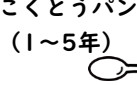
那覇市立松島小学校 給食室
TEL:FAX 917-3485

※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	体内ではたらく
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	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	26.8	18.05

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

こ ん だ て	6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます ※6年間クラスのみんなと給食を食べて、心も体も成長できたのではないのでしょうか？ 中学生になると、運動もして体もどんどん大きくなります。 今よりもバランスを考えた食事が大切になってきますね。 あなたが食べたものが、あなたの心と体を作ります。 「食べること」を大切に、元気に過ごしてくださいね！ 給食室からのお祝いとして3月の給食に6年生リクエストメニューを取り入れています。 ～6年間たくさん給食を食べてくれて、ありがとうございました～ 				1(金) ひなまつり献立 ひなあられ   牛乳  なのはなのあえもの   さくらちらし すましじる   E 579 P 22.1 F 9.3 今日は「ひなまつり献立」です。松島っ子の健やかな成長と健康を願います。
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
	 牛乳  ★チーズたっぷり タコライス  ポトフ  E 712 P 32.3 F 23.8	 牛乳  シーザーサラダ  クリーム ★きなこあ げパン  チャウダー  E 647 P 25.7 F 27.4	 牛乳  スイートポテト  クーピーリチー  きびごはん  島野菜みそ汁  E 594 P 24.2 F 15.9	 牛乳  たんかん  うむくじてんぷら  クファージュシー  ゆしどうふ  E 684 P 25.4 F 19.8	 牛乳  ミルメーク  いわしかぼすれモン煮  わかめごはん  肉じゃが  E 676 P 27.9 F 16.3
小学校	E 712 P 32.3 F 23.8	E 647 P 25.7 F 27.4	E 594 P 24.2 F 15.9	E 684 P 25.4 F 19.8	E 676 P 27.9 F 16.3
	6年生リクエストメニューの「タコライス」の登場です。沖縄県のソウルフードですね♪	絶大な人気を誇る「きなこあげパン」の登場です。大きな回転釜でサッと揚げますよ♪	今日のみそ汁には金美人参・島人参が使われています♪栄養たっぷりですよ♪	うむくじてんぷらは、「いもくず」と「もちこ」でモチモチ食感になっています。	いわしは骨もで柔らかく、まるごと食べれてカルシウムたっぷりです。
こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
	 牛乳  ★ずんだもち メンチカツ  きびごはん  だいこんの ちゅうかに  E 760 P 27.4 F 25.2	 牛乳  りんご  チンジャオロース  ごはん  はるさめ スープ  E 629 P 21.7 F 19.7	 牛乳  いちご  チキンのハニー マスタードやき  スタミナピラフ  わかめ スープ  E 527 P 28.4 F 21.0	 牛乳  魚のマヨ焼き  ★もずくどん  ★フルーツ ポンチ  E 644 P 25.8 F 15.9	 牛乳  ★シークワサーソルベ  白菜と竹輪 の甘酢和え  E 628 P 30.8 F 25.3
	E 760 P 27.4 F 25.2	E 629 P 21.7 F 19.7	E 527 P 28.4 F 21.0	E 644 P 25.8 F 15.9	E 628 P 30.8 F 25.3
	6年生リクエストメニューの「ずんだもち」の登場です。よく噛んで食べましょう♪	チンジャオロースは牛肉と細切りピーマンの炒め物です。	今年度も残りわずか！スタミナピラフでスタミナつけていきましょう～!!	松島っ子に人気の「もずくどん・フルーツポンチ」の登場です。	6年生リクエストメニューの「沖縄そば・アイスクリーム」の登場です。
こ ん だ て	18(月)	19(火) 食育の日	20(水)	21(木)	22(金)
	 牛乳  もものタルト  たくあんあえ  きびごはん  ★リクエスト トカレー  E 725 P 24.8 F 21.0	 牛乳  ちくわのいそべやき  アーサイりた きこみごはん  なめこの みそしる  E 538 P 27.5 F 16.3		 お祝いデザート  いろいろ サラダ  ハンバーグ  コーンポ タージュ  こくとうパン (1～5年)  E 712 P 22.6 F 24.8	
	E 725 P 24.8 F 21.0	E 538 P 27.5 F 16.3		E 712 P 22.6 F 24.8	
	6年生リクエストカレーの登場です。このクラスで給食を頂くのも残り3回!!	沖縄県産のアーサを使い炊き込みご飯の登場です！よく噛んでいただきますよ♪		今年度最後の給食です！6年生は特別メニューとなります♪お楽しみに★	

★新学期の給食開始日は、令和6年4月9日(火)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♪