

※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 腸くみや体温となる 緑の食品 体の調子をよくとる

学校給食の栄養基準量 小学校 E=12軒 P=21.1~32.5 F=14.4~21.7

Main menu table with columns for days (1月 to 22月), food items, and nutritional values (E, P, F).

那覇小の好きな給食ランキング 今月も沖縄のお土産が登場します。新型コロナウイルスの影響で観光客の数が減っています。そのため、お土産などが売れなくなっているということで、那覇小から提供があります。食べたことのないお菓子もあると思うので、これを機会に地元で売っているお土産について知ってほしいです。

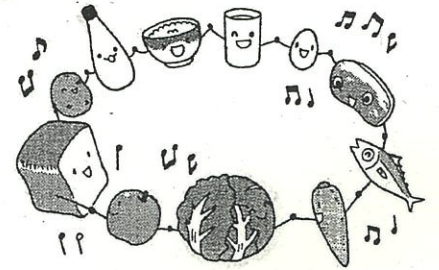
給食だより 3月

那覇小

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？春は卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしてください。

休みの時も栄養バランスを大切に

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。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。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ことが大切です。しっかりと食べて、健康な体をつくりましょう！



朝ごはんづくりに挑戦！



春休みに家族のために朝ごはんづくりにチャレンジしましょう。献立を考える時は、給食を手本にします。また、前の日の夕ごはんが残ったものを使うと、食品ロスを減らすことができます。朝ごはんづくりのほかにも、買い物や食事の前の準備など、自分でできることを見つけてみましょう。

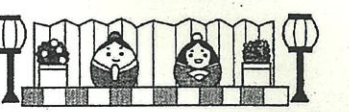
健康的な毎日を過ごすには

毎日を健康に過ごすには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休息が大切です。家の手伝いや、散歩やダンスなども適度な運動になります。早起き、早寝を心がけるようにすると生活リズムもとのい、毎日を健康に過ごすことができます。



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「雛遊び」と中国の上巳のおぼらい（人の形に切った紙に災いや厄を移し、身がわりとして川に流す）が結びついた行事です。ひな祭りの行事食には、ちらしずしやまぐりのお吸い物などがあります。



給食をふり返ろうの巻 食事の前と後に石けんで手をきれいに洗うことができた 食事の前に空気入れかえを行い、人との距離を保って食べることができた マナーを守って食べることができた 感謝の気持ちを持って残さず食べることができた 給食は栄養のバランスのとれた食事だとわかった 地域の食材や郷土食や行事食を知ることができた

# 令和3年3月 詳細献立表 (アレルギー)

那覇小学校  
917-3478

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目	その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに	赤魚、いか、たこ、ほたて、かき
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。	
※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。	
※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。	
※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。	

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(ぎいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
1	月	牛乳 むぎごはん 肉じゃが ひじきのごまサラダ いよかん	ぶた肉 ひじき、とりささみ	こめ、麦 こめ油、じゃがいも、さとう ごま、さとう	にんじん、たまねぎ、いんげん、こんにゃく にんじん、キャベツ いよかん	
2	火	牛乳 むぎごはん アーサ汁 だいたいの梅和え とり肉の塩麹焼き	アーサ、とうふ 糸揚げ とり肉	こめ、麦 さとう	とうがん、しょうが だいたいのきゅうり、もやし、うめ、赤しそ	
3	水	牛乳 黒米ごはん あさりのすまし汁 はくさいの和え物 てりやきとうふハンバーグ ひなあられ	あさり、はんぺん(小麦) うすあげ とうふハンバーグ のり	こめ、黒米 さとう さとう、でん粉 もちこめ、さとう	だいたいのにんじん、しいたけ、青ねぎ ごまつな、はくさい、にんじん	
4	木	牛乳 二色揚げパン グリーンスープ チーズサラダ あまなつせりー	きな粉、脱脂粉乳(乳) とり肉、白花豆、白いんげん豆、 脱脂粉乳(乳) チーズ(乳)	パン(小麦、乳)、サラダ油、アーモンド さとう、ココア じゃがいも、マーガリン(乳)、小麦粉 生クリーム(乳) ドレッシング さとう	小麦 グリーンピース、たまねぎ、セロリ、しめじ、パセリ キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン あまなつ	
5	金	牛乳 ウッチャンライス アーモンドサラダ 魚のもみじ焼き パウムクーヘン	ぶた肉 ホキ たまご、脱脂粉乳(乳)	こめ、おし麦、バター(乳)、こめ油 アーモンド、さとう ノンエッグマヨネーズ 小麦粉、さとう、バター(乳)、油、こくとう でん粉、コーンスターチ、水あめ コーンパウダー、ライスパウダー	ウコン、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム パセリ、にんにく、ウーシパウダー ごまつな、キャベツ、にんじん、コーン にんじん、パセリ	
8	月	牛乳 むぎごはん もずく汁 からしなチャンプルー きびなご唐揚げ	もずく、とり肉 あつあげ、ツナ きびなご	こめ、麦 こめ油 小麦粉、でん粉、サラダ油	とうがん、青ねぎ からし菜、もやし、にんじん、たまねぎ	
9	火	牛乳 紅芋パン ソーセージとピーズのスープ コブサラダ タンドリーチキン ミルメーク	脱脂粉乳(乳) ウインナー(乳・小麦)、ぶた肉 レッドキドニー とり肉、ヨーグルト(乳)	ショートニング、さとう、紅いも、小麦粉 マカロニ(小麦)、さとう じゃがいも、ドレッシング(卵・乳)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト にんにく ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、赤ピーマン にんにく	
10	水	牛乳 むぎごはん わかめときゅうりの酢の物 焼きししゃも さーだーあんだぎー	ぶた肉、ちきり、あじ、ひじき、うすあげ わかめ、かまぼこ ししゃも たまご	さとう、ココア こめ、おし麦、こめ油 さとう 小麦粉、さとう、油、ベーキングパウダー	にんじん、えだまめ、しいたけ、ウーシパウダー きゅうり、シークァーサー	
11	木	牛乳 五穀ごはん 鷹豆燗の卵とじ たくあんあえ デコボン	とうふ、とり肉、たまご、白かまぼこ	こめ、麦、もちきび、黒米、赤米 こめ油、さとう ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん、 きゅうり、にんじん、キャベツ、だいたいの漬 デコボン	
12	金	牛乳 ミートスバグティエ いんげんまめサラダ チキンのマーメレード焼き パニラアイスクリーム	牛肉、ぶた肉、ぶたレバー、大豆 白いんげん豆 とり肉 脱脂粉乳(乳)	さとう、オリーブ油、スバグティエ(小麦) ドレッシング マーメレード 水あめ、さとう、油	なす、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん	小麦
15	月	牛乳 しそごはん 干煎焼き ヌンクークー きのこの汁(豆腐) アーモンドミニフィッシュ	チーズ(乳)、たまご、とり肉 ぶた肉、白かまぼこ、うすあげ とうふ	こめ、さとう さとう、でん粉、大豆油、なたね油 こめ油	赤しそ たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけ、 しいたけ、だいたいのにんじん、からし菜 えのきたけ、なめこ、しめじ、だいたいのチンゲンサイ	小麦
16	火	牛乳 むぎごはん おでん れんこんサラダ	ポール、はんぺん(小麦)、ぶた肉 ウインナー とりささみ	こめ、麦 さとう じゃがいも、ごま、ノンエッグマヨネーズ ドレッシング、さとう	にんじん、だいたいのこんにゃく、いんげん れんこん、にんじん、きゅうり、コーン	
17	水	牛乳 清見みかん むぎごはん 根菜のみそ汁 にんじんシリシリー ぶた肉のシークァーサー味噌焼き	とうふ、みそ ベーコン(乳)、たまご ぶた肉、みそ	こめ、麦 じゃがいも こめ油 さとう	ごぼう、だいたいのにんじん、青ねぎ にんじん、さやいんげん、にんにく シークァーサー	
18	木	牛乳 すきやきごはん 卵の花コロッケ もやしと豆苗の胡麻和え パイ	牛肉 ひじき、大豆、おから もやし、豆苗、胡麻和え	こめ、おし麦、こめ油 さとう、でん粉、じゃがいも パン粉(小麦)、サラダ油、小麦粉 ごま、さとう	ごぼう、たまねぎ、にんじん、しめじ、長ねぎ、しいたけ にんじん、たまねぎ、ごぼう もやし、とうもろこし、にんじん、コーン パイ	小麦
19	金	牛乳 野菜そば からしなツナ和え ちゅうらめ	ぶた肉、ちきり、あじ ツナ そら豆	沖縄そば(小麦)、こめ油 さとう、こくとう、サラダ油、小麦粉 こめ、もちきび	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、しょうが 青ねぎ からし菜、きゅうり	
22	月	牛乳 むぎごはん クーリジシ 切り干し大根炒め さばの竜田あげ	ぶた肉、白かまぼこ、たまご こんぶ、ぶた肉、ちきり、あじ、うすあげ さば	こめ油、さとう でん粉、小麦粉、サラダ油	しいたけ、とうがん、こんにゃく だいたいのこんにゃく、にんじん しょうが	
23	火	牛乳 むぎごはん ビーフカレー キャベツとカリフラワーのサラダ お祝いいちごゼリー	牛肉、とりレバー、脱脂粉乳(乳) 豆乳、大豆粉	こめ、麦 じゃがいも、こめ油、小麦粉 マーガリン(乳) 油、水あめ、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン ウーシパウダー キャベツ、カリフラワー、きゅうり、コーン、にんじん いちご	乳・小麦