

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。

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	体の調子をどとのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	C=カロリー	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1~32.5	14.4~21.7

那覇市立那覇小学校
TEL: 917-3478
FAX: 917-3478



給食だより3月

那覇市立那覇小学校

あなたの食生活をふりかえってみよう

少しずつ暖かい日が増え、春らしい陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことはできましたか？お友達や先生と一緒に食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょう。

あなたの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。「○」のつかなかった項目は、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

災害時・非常時に備えた、食事の体験を行います！

世界中で自然災害が増え、いつでも備えが必要状態です。また、新型コロナウイルスの発生によって、感染症によって世界中の社会機能が突然ストップすることも体験してきました。本校では、給食が突然ストップしたときに備え、2つの備蓄食品を保管しています。今年度の夏には、台風接近による急な下校の際に、実際に備蓄食品



コーンポタージュ (アレルギーフリー)

を活用することができました。

去年に引き続き、東日本大震災の起こった3月11日に合わせ、その食品を実際に使った給食を提供します(今年は3月10日)。

ご家庭でも、災害時の備蓄の見直しや、避難場所、連絡手段などを話し合ってみてください。

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。

子ども達は、1年の間に給食を通して様々な食材や食文化について学んできました。この学びが将来の食習慣をより良く、健康で豊かなものになることを願っています。ご家庭でも給食や食について話す機会を設けて

いただけるとうれしいです。



こんだて	給食目標	一年間の給食の振り返りをしよう			
	栄養目標	健康な生活ができたか見直そう			
あか	3月の給食には、好きな給食アンケートで上位になったメニューを多く取り入れました。今年度最後の給食をみんなで楽しみましょう				
き					
みどり	思い出の給食の味は？				
栄養価	C 563 P 23.2 F 17.5	C 601 P 25.7 F 24.3	C 567 P 20.7 F 13.6	C 571 P 19.1 F 18.6	
こんだて	6(月) 牛乳 麦ごはん ほきの洋風みそ焼き 白菜のごまあえ もずく汁 ひなあられ(6年生のみ)	7(火) 牛乳 やき肉どん(麦ごはん) わかめスープ	8(水) 牛乳 野菜そば 手づくりサーターアングー	9(木) 牛乳 メキシカンライス 野菜コロッケ チキンサラダ デコボン	10(金) 牛乳 麦ごはん やさしいふりかけ 災害用コーンポタージュ てりやきチキン ブロッコリーソテー
あか	牛乳, ほき, みそ, もずく, とり肉	牛乳, 牛肉, わかめ, とろろ	牛乳, ぶた肉, チキアギ, 脱脂粉乳, 卵	牛乳, ぶた肉, ウィンナー, えび, 大豆, とり肉	牛乳, かつおぶし, とり肉, ウィンナー
き	米, 卵なしマヨネーズ, ごま, さとう	米, 麦, さとう, 油, ごま, でん粉, ごま油	沖繩そば(小麦), 油, 小麦粉, さとう, ごま	米, 油, さとう, でん粉, じゃがいも, パン粉, 小麦粉, ごま	米, 麦, 油, さとう, 玄米, でん粉
みどり	パセリ, はくさい, チンゲンサイ, にんじん, とうがん, ねぎ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, 黄ピーマン, にんにくの葉, エリンギ, 長ねぎ	しょうが, キャベツ, たまねぎ, こまつな, にんじん, もやし, にんにく	にんじん, たまねぎ, ピーマン, 金美にんじん, マッシュルーム, トマト, かぼちゃ, えだまめ, キャベツ, 赤ピーマン, コーン, レモン, デコボン	かぼちゃ, 広島菜, にんじん, 大根葉, その葉, 水菜, にんにく, ブロッコリー, カリフラワー, たまねぎ, 金美にんじん
栄養価	C 542 P 21.6 F 13.8	C 540 P 21.4 F 13.3	C 660 P 27.4 F 25.2	C 571 P 19.1 F 18.6	C 617 P 22.5 F 16.9
こんだて	13(月) 牛乳 かやくごはん あじフライ きりばし大根のハリハリづけ お米de豆乳プリンタルト	14(火) ★好きなメニュー2位 牛乳 麦ごはん チキンカレー れんこんサラダ りんご	15(水) 牛乳 麦ごはん ぶた肉のなんばんソースがけ ひじき炒め じゃがいものみそ汁	16(木) ★好きなメニュー1位 牛乳 あげパン 雑穀と豆サラダ 白菜の豆乳クリーム煮	17(金) 食育の日 牛乳 ★好きなメニュー4位 クワアージュシー キャベツ入り平つくね 小松菜のおひたし シークワサーソルベ
あか	牛乳, とり肉, うすあげ, まあじ, こんぶ, ハム, 豆乳	牛乳, とり肉, とりレバー	牛乳, ぶた肉, ひじき, チキアギ, 大豆, うすあげ, みそ	牛乳, きな粉, えんどう豆, ひよこ豆, レンズ豆, 大豆, 小豆, 糸かまぼこ, とり肉, 豆乳, いんげん豆	牛乳, ぶた肉, 白かまぼこ, こんぶ, とり肉, かつお節, えんどう豆, うすあげ
き	米, 油, パン粉, ごま, さとう, 米粉, でん粉	米, 麦, じゃがいも, 油, 米粉, 乳なしマーガリン, ごま, ドレッシング	米, 麦, さとう, 油, ごま, でん粉, じゃがいも	パン, アーモンド, 黒糖, おし麦, もち麦, 赤米, たかきび, ドレッシング, じゃがいも, 乳なしマーガリン, 米粉	米, 油, ラード, さとう, でん粉, 水あめ
みどり	にんじん, しめじ, しいたけ, こんにやく, えだ豆, きりばし大根, きゅうり	たまねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく, トマト, れんこん, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, りんご	長ねぎ, にんじん, いら, こんにやく, チンゲンサイ, えのきたけ	フロッコリー, カリフラワー, キャベツ, 黄ピーマン, はくさい, にんじん, たまねぎ, アスパラガス	しいたけ, にんじん, ねぎ, しょうが, キャベツ, こまつな, はくさい, えのきたけ, シークワサー
栄養価	C 651 P 20.9 F 25.5	C 639 P 19.9 F 18.9	C 640 P 25.9 F 21.9	C 615 P 24.0 F 24.3	C 576 P 19.7 F 19.3
こんだて	20(月) 牛乳 きびごはん 魚のさらさ揚げ にんじんシリシリー 豆乳みそ汁	21(火) 春分の日	22(水) 卒業・修了 お祝いこんだて 牛乳 ピラフ チキンのパジル焼き 花やさいサラダ お祝いケーキ	23(木) 卒業式 牛乳 ピラフ チキンのパジル焼き 花やさいサラダ お祝いケーキ	24(金) 修了式・離任式 牛乳 ピラフ チキンのパジル焼き 花やさいサラダ お祝いケーキ
あか	牛乳, パンガシウス, 白かまぼこ, ツナ, 卵, うすあげ, 豆乳, みそ		牛乳, とり肉, 豆乳	牛乳, とり肉, 豆乳	牛乳, とり肉, 豆乳
き	米, もちきび, でん粉, 小麦粉, 油		米, 油, さとう, ドレッシング, 米粉, ココア, 水あめ, でん粉	米, 油, さとう, ドレッシング, 米粉, ココア, 水あめ, でん粉	米, 油, さとう, ドレッシング, 米粉, ココア, 水あめ, でん粉
みどり	しょうが, にんじん, 金美にんじん, いら, にんにく, だいこん, はくさい, ねぎ		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, パセリ, パジル, カリフラワー, ブロッコリー, なの花, 赤ピーマン	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, パセリ, パジル, カリフラワー, ブロッコリー, なの花, 赤ピーマン	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, パセリ, パジル, カリフラワー, ブロッコリー, なの花, 赤ピーマン
栄養価	C 615 P 26.8 F 18.6		C 664 P 26.0 F 29.4	C 664 P 26.0 F 29.4	C 664 P 26.0 F 29.4