

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

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

いただけると嬉しいです。



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	思い出の給食の味は？ 			
		1(水)	2(木)	3(金)	
き	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
		13(月)	14(火)	15(水)	16(木)
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	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	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
		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、にら、こんにやく、チンゲンサイ、えのきたけ	フロッキー、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
こんだて	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
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、パン粉、ごま、さとう、米粉、でん粉	米、油、パン粉、ごま、さとう、米粉、でん粉	米、油、さとう、でん粉、じゃがいも、パン粉、小麦粉、ごま	米、油、さとう、でん粉、じゃがいも、パン粉、小麦粉、ごま
き	米、もちきび、でん粉、小麦粉、油	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、でん粉、じゃがいも、パン粉、小麦粉、ごま	米、油、さとう、でん粉、じゃがいも、パン粉、小麦粉、ごま
みどり	しょうが、にんじん、金美にんじん、にら、にんにく、だいこん、はくさい、ねぎ	しょうが、にんじん、金美にんじん、にら、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、バジル、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、だいこん、きゅうり、赤ピーマン、いちご	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、だいこん、きゅうり、赤ピーマン、いちご
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
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
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	C 664 P 26.0 F 29.4