

※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。



学校給食の栄養基準量	E=エネルギー		P=タンパク質		F=脂質	
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
	650kcal	830kcal	21.1~32.5g	27.0~41.5g	14.4~21.7g	18.4~27.7g

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こ ん だ て				
チーズ こまつなピーナツの サラダ きなこあげパン ぐだくさん スープ	かいそうサラダ トンカツ おぎごはん カレー	ひしもち なのはなのツナあえ アーサあつやきたまご ちらしずし 赤だし	パウムクーヘン ごしゅめめサラダ トマトソーススパゲティ ゆでスパゲティ・トマトソース	カップフルーツ(中3のみ) パウムクーヘン(中3のみ) オレンジ(小1~中2) もずくどん だいごんの (おぎごはん) みそしる
あげパンは、「鏡原中メニューベスト10」で1位でした!お楽しみに!!	中学3年生応援献立「カツカレー」です。トンカツを食べてカツを入れよう!	中3欠食(高校入試)。3月3日は「ひなまつり」。ひしもちの三色の意味を知っていますか?	中3欠食(高校入試)「那覇市土産品消費促進事業」によりパウムクーヘンが提供されます。	もずく丼は「鏡原中メニューベスト10(中学3年生)」で2位でした。卒業おめでとう!
小学校 E 670 P 31.3 F 20.4 中学校 E P F	小学校 E 732 P 21.9 F 23 中学校 E 896 P 26.5 F 27.3	小学校 E 640 P 23 F 16.9 中学校 E 756 P 28.7 F 19.4	小学校 E 671 P 22.8 F 31 中学校 E 774 P 28.4 F 35.4	小学校 E 610 P 24.1 F 17.8 中学校 E 913 P 31.6 F 28.3
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
こ ん だ て				
さんしょくごはん おぎごはん ・とりそば ・きんしたまご ・あえもの ミックスベリー ヨーグルト ぐだくさん みそしる	いちご ホキのみそマヨやき だいごんの につけ おぎごはん	サーターアダーギー やさしいチャンプルー ごはん シカムドゥチ	おさつスティック とりつくね ほうれんそう ぶかがわめし のごまあえ	ミルク にくやさしいため さけのしおやき げんまいごはん みそけんちん じる
中学校欠食(卒業式代休)。給食当番さん、上手に盛り付けてくださいね。	いちごには、ビタミンCがたっぷりふくまれています。	「那覇市土産品消費促進事業」によりサーターアダーギーが提供されます。	深川めし(ぶかがわめし)は、あさりが入っている炊き込みごはんです。	鮭(さけ)は、小骨に気をつけて、しっかりとくんでいただきます。
小学校 E 610 P 28 F 19.3 中学校 E 749 P 34.5 F 22.5	小学校 E 623 P 28.9 F 18.3 中学校 E 713 P 26.4 F 20.5	小学校 E 731 P 26.1 F 27.3 中学校 E 838 P 30.2 F 29.3	小学校 E 565 P 22.7 F 18.8 中学校 E 662 P 26.4 F 21.2	小学校 E 652 P 32.9 F 18.9 中学校 E 786 P 39.9 F 21.6
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
こ ん だ て				
こまつなごまあえ チキンのからあげ やくみソース おぎごはん わかめスープ	ショーロンポー めん・にくみそ ジャージャーめんちゅうかあえ	ルクジュとシラスの マリネサラダ あじフライ くるごめごはん パンプキン スープ	ちゅらまめ さんまのかぼす レモンに べにいちたきこみ だいごんの ごはん	りんご バナバイイリチー おぎごはん クーリジシ
味を引き立てるためにそえる香味野菜や香辛料のことを薬味(やくみ)といいます。	ジャージャーめんは、めんにくみそや和え物を混ぜていただきます。	沖縄県産の「黒米粉」を使ったパンです。切り口の色は、ほんのり紫色です。	「那覇市土産品消費促進事業」により美ら豆(そら豆の黒糖味)が提供されます。	クーリジシは、豚肉と冬瓜などの野菜を卵でとじた汁物です。琉球料理の一つです。
小学校 E 570 P 19.9 F 17 中学校 E 714 P 26.5 F 19.8	小学校 E 620 P 25.5 F 22.6 中学校 E 809 P 32.5 F 28.5	小学校 E 698 P 27.4 F 25.9 中学校 E 785 P 30.2 F 28.8	小学校 E 655 P 21.7 F 25 中学校 E 784 P 25.2 F 29.3	小学校 E 604 P 25.4 F 17.6 中学校 E 726 P 30.6 F 20
22(月)	23(火)	24(水)	小学6年生・中学3年生のみ ご卒業おめでとうございます	
こ ん だ て				
きよみオレンジ パンサンスー おぎごはん マーボー どうがん	おめでとうデザート れんこんサラダ きびなごのなんばんづけ おぎごはん アーサじる	ミックスベリー ヨーグルト ひじきサラダ ツナコーン トースト ラビオリ スープ	小学6年生・中学3年生のみ ご卒業おめでとうございます 6年生のみなさんは、中学生になると、成長や日々の生活に必要な栄養量が増え、今まで以上に栄養が必要になります。夢に向かってしっかり食べてがんばりましょう! 中学3年生のみなさんは、給食からも卒業です。これから自分で食事を準備する機会も増えると思います。給食を思い出して、バランスの良い食事を心がけてください。「食べることは生きること」。「食」という漢字は、人を良くすると書きます。食を大切に夢実現に向けてがんばってください。	
清見(きよみ)オレンジは、みかんとオレンジをかけ合わせて作られた果物です。	小学校6年生の皆さん、小学校最後の給食です。ご卒業おめでとうございます。	小学校欠食(卒業式)。今日は、調理場でツナコーントーストを焼きます。お楽しみに!		
小学校 E 607 P 22.1 F 15.6 中学校 E 738 P 25.8 F 18.8	小学校 E 889 P 34.8 F 19.7 中学校 E 762 P 29.1 F 21.6	小学校 E P F 中学校 E 886 P 33.2 F 32.8		

【 3月の目標 一年間の給食をふり返ろう 】

給食の前に手を洗い、ねいにあらひ、せいつなハンカチでふいた。	給食当番の活動をきちんとできた。	食事のマナーを守り、感謝の気持ちをもって食べることができた。	なるべく好き嫌いせず、苦手な食べ物にもちようせんした。	体によい食べ方などを考えながら食事をすることができた。	給食の準備や後片付けがきちんとできた。
できた・できなかった	できた・できなかった	できた・できなかった	できた・できなかった	できた・できなかった	できた・できなかった

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※「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。

917-3492

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

豆乳、きなこ、甲殻類、いくら、いか、たこ、鮭、たら、青魚、貝類、魚介類、山羊、春雨、ごま、ナッツ類、アボカド、キウイ、パイナップル、マンゴー、バナナ、ぶどう、すいか、メロン

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、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、給食センターまでお問い合わせください。  
※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※ 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。

Table with columns: 日 (Day), 曜日 (Day of Week), こんだて (Menu), (あか) おもに体をつくるものになる食品 (Red/Orange food), (きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品 (Yellow food), (みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品 (Green food), 調味料 (Seasoning). Rows include dates from 1st to 24th of the month.