

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	体内でのたらしき
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	体の調子をとのえる

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	650	21.1~32.5
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	3(月) ひなまつり ひなあられ ちくぜんに ちらしずし あさりとアーサのすましじる	4(火) レバニラいため しろみざかなのあまずあんかけ ごはん ちゅうかスープ	5(水) ひよこめとツナのサラダ くろこめこパン はくさいのクリームに	6(木) 中3お祝い献立 おいわいケーキ(中学校) デコポン(小学校) ごはん なかみじる	7(金) チーズおから もものタルト ざっくくりあぶらみそ ごはん さわにわん
	小学校 E 536 P 20.1 F 12.6	E 573 P 23.1 F 16.5	E 534 P 21.5 F 18.9	E 563 P 22.5 F 18.7	E 696 P 21.6 F 23.2
中学校 E 633 P 23.2 F 13.6	E 728 P 29.2 F 21.3	E 671 P 25.9 F 22.5	E 726 P 27.2 F 25.9		
こ ん だ て	10(月) フルーツしらたま (ごはん) (ルウ) ミートボールカレー	11(火) ひじきのごもくに とりのからあげ ごはん はくさいのみそしる	12(水) ブルーベリージャム スクランブルエッグ コッペパン はるキャベツのスープ	13(木) こもちししゃもフライ クファージュシー ウサチー	14(金) はくさいのおかかあえ おぎごはん マーボーだいこん
	小学校 E 642 P 18.3 F 16.0	E 601 P 22.8 F 21.9	E 558 P 25.4 F 19.6	E 601 P 20.0 F 22.1	E 602 P 25.5 F 18.5
中学校 E 770 P 21.2 F 18.4	E 700 P 25.4 F 24.0	E 630 P 28.8 F 21.7	E 705 P 22.7 F 25.3	E 721 P 29.8 F 20.9	
こ ん だ て	17(月) 小6お祝い献立 おいわいケーキ(小学校) デコポン(中学校) ごはん イナムドウチ	18(火) はくさいのシークワサーあえ もものタルト ざっくくりあぶらみそ ごはん じゃがいものそばろに	3月のもくひょう 1ねんかんのしよくせいかつをふりかえろう		【お知らせ】 在校生の4月の給食は、8日(火)より始まります。食物アレルギーについて早めに把握したい場合は、4月上旬に那覇市学校給食センターのHPよりご確認ください。
	小学校 E 601 P 24.8 F 17.0	E 822 P 28.3 F 20.3			
中学校 E 639 P 27.4 F 13.3					

わたしたちの給食の思い出



- ・いつも給食まだかなあ、今日の給食何かな？と考えるのが楽しくて、わくわくしていました。
- ・もずく丼は、見た目が最初は悪くて食べたくなかったけど1口食べたら美味しかったです。
- ・シークワサーソルベを初めて食べたときに感動した。
- ・甘いものを食べると、「今日も勉強頑張るぞ!」とやる気が出ます。
- ・フルーツポンチの白玉を取り合いになったけど気持ちよく仲直りできた思い出があります。
- ・揚げパンが出たときのテンションがうれしすぎる!
- ・きな粉の粉をみんなで分けたことが思い出です。
- ・あまり物のじゃんけんで負れたり、勝ったりしたことが思い出です。
- ・体育の後に食べた給食は、どんなものより美味しかった。
- ・今年で最後の給食で、当たり前だと思っていた給食が、もう食べられなくなるのが悲しい。

ご卒業おめでとうございます

小学6年生、中学3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事を楽しむこと、バランスの良い食事を心掛け、食事から栄養をしっかりとることはとても大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、これからの食生活もより良いものにして欲しいと願っています。

【給食提供がない日】

- 4日(火)~5日(水)・・・中学3年生
- 7日(金)・・・中学校
- ・・・垣花小5年生
- 10日(月)~18日(火)・・・中学3年生(卒業のため)
- 18日(火)・・・小学校

