

令和3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・学校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、青をつくる
黄の食品	骨や力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

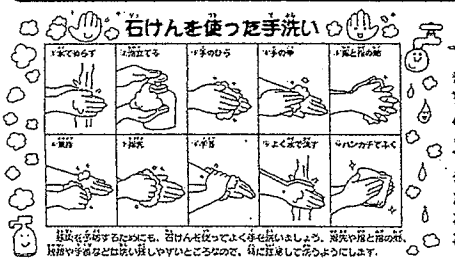
学校給食 の栄養基 準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	21.1~ 32.5	14.4~ 21.7

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こ ん だ て	牛乳 ごはん きんぴらごぼう 具だくさんみそ汁	牛乳 ごはん 煮つけ たくあんときゅうりのごまあえ	牛乳 ちらしずし ゆかりあえ あかだし	牛乳 ごはん おやこどん(具) さつま汁 ♥バウムクーヘン	牛乳 しそ入りたきこみごはん さばのしおやき ごまドレッシングあえ
あか	牛乳、豚肉、チキアキ、 あぶらあげ、みそ	牛乳、豚肉、かまぼこ、 厚揚げ、結び昆布	牛乳、卵、絹ごし豆腐、わかめ、みそ	牛乳、鶏肉、豚肉、あぶらあげ、みそ	牛乳、豚肉、かまぼこ、さば、ちくわ
き	米、さとう、油、ごま、ごま油、じゃがいも	米、さとう、ごま、ごま油	米、さとう、ごま	米、油、さとう、かたくり粉、さつま芋、 バウムクーヘン	米、麦、油、ごま
みどり	ごぼう、にんじん、こんにゃく、 だいこん、ほうれん草、長ねぎ	こんにゃく、にんじん、だいこん、いんげん、 しょうが、もやし、たくあん、きゅうり	かんぴょう、椎茸、にんじん、いんげん、 きゅうり、だいこん、赤しそ、えのきたけ、 わかめ、まぐろフレーク	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、 しょうが、はくさい、椎茸、ねぎ	にんじん、椎茸、しその葉、 キャベツ、ごま、なもやし
小学校	E 538 P 21 F 15	E 581 P 21.8 F 16.5	E 528 P 18.3 F 12	E 732 P 26.8 F 23.4	E 572 P 25.5 F 20.2
こ ん だ て	8(月) 牛乳 ごはん ホイコーロウ とりつくねのちゅうかスープ	9(火) 牛乳 ★ジャージャーめん もやしのナムル ミニにくまん	10(水) 牛乳 ごはん ★チキンカレー かいそうサラダ	11(木) 牛乳 ごはん にんじんシリシリ ひつまみ汁 ♥サターアンダーギー	12(金) 牛乳 ★スペシャルあげパン ポークビーンズ
あか	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、つくね	牛乳、豚肉、鶏レバー、大豆	牛乳、鶏肉、鶏レバー、まわかめ、昆布、 赤つのまた、青つのまた、白きりんサイ、 わかめ、まぐろフレーク	牛乳、卵、まぐろフレーク、 ベーコン、鶏肉	牛乳、きな粉、スキムミルク、豚肉、 ウィンナー、いんげん豆
き	米、さとう、かたくり粉、油、春雨	ちゅうかめん、ごま油、さとう、 かたくり粉、ごま、小麦粉	米、じゃがいも、小麦粉、バター、 油、生クリーム	米、油、白玉もち、 サターアンダーギー	なかよし、りん、油、黒糖、アーモンド、 さとう、じゃがいも、かたくり粉
みどり	キャベツ、ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、 赤ピーマン、長ねぎ、しょうが、にんにく、 椎茸、にんじん、チンゲン菜、はくさい	にんにく、しょうが、たけのこ、椎茸、 にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にら、 もやし、きゅうり	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ブルー、だいこん、 きゅうり、コーン	にんじん、たまねぎ、にら、椎茸、 しめじ、えのきたけ、まいたけ、 だいこん、ごぼう、長ねぎ	たまねぎ、セロリ、にんじん、 にんにく、トマト
小学校	E 559 P 21.1 F 15.9	E 583 P 24.6 F 18.2	E 580 P 19.7 F 17	E 762 P 23.2 F 25.6	E 574 P 23.5 F 21.2
こ ん だ て	15(月) 牛乳 わかめごはん フーイリチー 魚汁	16(火) 牛乳 ごはん マーボー豆腐 キャベツのちゅうかサラダ	17(水) 牛乳 スパゲティミートソース ゴーヤーチップス ★アイスクリーム	18(木) 牛乳 ごはん パパイイリチー シカムドウチ ♥ちゅらまめ	19(金) 牛乳 ごはん ★タコライス だいこんとアーサのスープ
あか	牛乳、卵、まぐろフレーク、 ベーコン、アラスカめいめ、わかめ	牛乳、豚肉、鶏レバー、絹ごし豆腐、 豆腐、みそ、鶏肉	牛乳、牛肉、豚肉、豚レバー	牛乳、まぐろフレーク、ベーコン、チキアキ、 豚肉、あぶらあげ、かまぼこ、そらまめ	牛乳、豚肉、豚レバー、ひよこ豆、 チーズ、アーサ、ベーコン
き	米、ふ、油	米、油、ごま油、かたくり粉、ごま、さとう	スパゲティ、オリーブ油、さとう、 かたくり粉、小麦粉、油、アイスクリーム	米、油、ザラメ糖、小麦粉、黒糖、水あめ	米、油
みどり	キャベツ、にんじん、にら、だいこん、 ねぎ、しょうが	にんじん、たまねぎ、にら、椎茸、 にんにく、キャベツ、きゅうり、ごま、 なもやし	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 ピーマン、トマトペースト、にんにく、ゴーヤー	パパイア、にんじん、にら、 こんにゃく、椎茸、だいこん	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、キャベツ、 赤ピーマン、だいこん、えのきたけ、しょうが
小学校	E 539 P 23.9 F 16.6	E 583 P 23 F 17.9	E 645 P 21.8 F 27	E 566 P 23 F 15.6	E 610 P 23.1 F 19.1
こ ん だ て	22(月) 牛乳 ごはん ハヤシライス コールスローサラダ	23(火) 牛乳 クファージュシー とりにくのごまてりやき ゴーヤー入りぶたしゃぶサラダ	24(水)  中学校に行っても元気でね！ どきどき 卒業式 (給食なし)	25(木)  しょうふうしき 修了式 (給食なし)	先月から 今月にかけて 那覇市の経済観光部と 学校給食課の協力により 「那覇市国産品 おみやげ消費 促進事業」として 県産品のお菓子が 給食で登場しています！ 今月は♥マークの3品を 提供して頂きました。 おいしいお菓子を 食べながら 県産品や観光産業を 学ぶきっかけになればと 思います。
あか	牛乳、牛肉、鶏レバー、ハム	牛乳、豚肉、かまぼこ、昆布、鶏肉			
き	米、じゃがいも、生クリーム、小麦粉、バター、 油、さとう、バナナ、マヨネーズ	米、油、さとう、ごま油、ごま			
みどり	にんじん、たまねぎ、しめじ、 にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	にんじん、椎茸、ねぎ、にんにく、 しょうが、きゅうり、ゴーヤー、 赤ピーマン、キャベツ、コーン			
小学校	E 582 P 19.8 F 16.3	E 630 P 26.5 F 25.5			

3月の給食目標

「1年間のはんせいをしよう」

「すききらいなく食べたかはんせいしよう」



食生活ふりかえり チェック

- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 食量は時間と量を決めている
- ☐ 偏食や廃食、残りのとりすぎに
気をつけている

将来健康にすごすために、子どものうち
からできることを続けていきましょう。

★リクエスト給食★

泊小学校で給食を食べるのが最後になる
6年生を対象にひとりずつリクエスト給食の
アンケートを行いました。その中から上位に
入ったメニューが3月のこんだてに登場します。

(リクエストが多かったメニュー)

- ★第1位 あげパン(12日)
- ★第2位 アイスクリーム(17日)
- ★第3位 カレー(10日)
- ★第4位 タコライス(19日)
- ★第5位 ジャージャーめん(9日)

上記以外のリクエストメニューも3月に取り入れています。
6年生の想いがもったメッセージがとても嬉しかったです。
これからも残さず食べて
心も体もたくましく成長してくださいね！

