

# 令和2年度3月 予定献立表

那覇市立壺屋小学校

| こ<br>ん<br>だ<br>て | <div> <b>今月の給食目標</b><br/> <b>1年間の反省をしよう</b> </div>   |                                                           | <div> <b>今月の予定</b><br/>           ★3日：ひなまつり献立<br/>           ★3日：壺屋焼使用(1-1)<br/>           ★4日：壺屋焼使用(1-2)         </div>                                                                                                                            |                                                        | <div>           新型コロナの影響で需要が減ってしまった沖縄県産の土産菓子が、今月も1日、8日、16日に無償で提供されます。感謝の気持ちをもって、おいしくいただきます。         </div> |  |
|------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                  | 栄養価                                                  |                                                           | 栄養価                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                        | 栄養価                                                                                                        |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 1(月) ●県産土産菓子提供                                       | 2(火)                                                      | 3(水)                                                                                                                                                                                                                                                | 4(木)                                                   | 5(金)                                                                                                       |  |
|                  | スパゲティジェノベーゼ<br>にんじんとツナのサラダ<br>トマトとたまごのスープ<br>パウムクーヘン | ごはん<br>★チキンカレー<br>おうとうかん                                  | ゆかりごはん<br>とうふハンバーグみぞれあんかけ<br>うおそうめんじる<br>ひなあられ<br>◎壺屋焼(1-1)                                                                                                                                                                                         | ごはん<br>だいこんとあつあげのそぼろに<br>イナムドゥチ<br>のりふりかけ<br>◎壺屋焼(1-2) | メキシカンライス<br>めだまやき<br>ミネストローネ                                                                               |  |
| 栄                | E 640                                                | E 632                                                     | E 566                                                                                                                                                                                                                                               | E 562                                                  | E 518                                                                                                      |  |
| 養                | P 24.8                                               | P 19                                                      | P 21.1                                                                                                                                                                                                                                              | P 24.5                                                 | P 20.5                                                                                                     |  |
| 価                | F 25.5                                               | F 17.2                                                    | F 14.3                                                                                                                                                                                                                                              | F 15.9                                                 | F 16.1                                                                                                     |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 8(月) ●県産土産菓子提供                                       | 9(火)                                                      | 10(水)                                                                                                                                                                                                                                               | 11(木)                                                  | 12(金)                                                                                                      |  |
|                  | ごはん<br>おからイリチー<br>てづくりつみれじる<br>サーターアンダギー ◎壺屋焼(職員)    | スパゲティナポリタン<br>ポテトとブロッコリーのサラダ<br>てづくりココアむしパン               | かやくごはん<br>ちくわといんげんのマヨネーズあえ<br>ゆしどうふ                                                                                                                                                                                                                 | ★あげパン<br>ポトフ<br>だいこんのごまゆかりあえ                           | チキンライス<br>プレーンオムレツ<br>キャベツとコーンのサラダ<br>ベビーチーズ                                                               |  |
| 栄                | E 649                                                | E 569                                                     | E 533                                                                                                                                                                                                                                               | E 580                                                  | E 534                                                                                                      |  |
| 養                | P 20.4                                               | P 20.9                                                    | P 23.5                                                                                                                                                                                                                                              | P 22                                                   | P 21.7                                                                                                     |  |
| 価                | F 20.4                                               | F 18.8                                                    | F 17.9                                                                                                                                                                                                                                              | F 21.2                                                 | F 17.8                                                                                                     |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 15(月)                                                | 16(火) ●県産土産菓子提供                                           | 17(水)                                                                                                                                                                                                                                               | 18(木)                                                  | 19(金)                                                                                                      |  |
|                  | ちゅうかふうたきこみごはん<br>ショーロンポー<br>コーンスープ                   | カレーうどん<br>パリパリはるまき<br>ちゅらまめ                               | ごはん<br>マーボーどん<br>たまごスープ                                                                                                                                                                                                                             | ほうれんそうとトマトのスパゲティ<br>まめまめサラダ<br>★てづくりバナナケーキ             | クファージュシー<br>キャベツいりメンチカツ<br>いんげんのゴマあえ                                                                       |  |
| 栄                | E 550                                                | E 624                                                     | E 558                                                                                                                                                                                                                                               | E 595                                                  | E 575                                                                                                      |  |
| 養                | P 19.7                                               | P 22.1                                                    | P 23                                                                                                                                                                                                                                                | P 22.6                                                 | P 19.7                                                                                                     |  |
| 価                | F 15.9                                               | F 30.8                                                    | F 17                                                                                                                                                                                                                                                | F 17.9                                                 | F 21.6                                                                                                     |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 22(月)                                                | 23(火)                                                     | <div>  <p>今月は、6年生からのリクエストメニューや、アンケートで人気だったメニューをできるだけ取り入れました。★印がリクエストメニューです。給食室より心をこめて、手作りメニューもたくさんお届けします。6年生にとっては、小学校最後の給食です。楽しく、おいしい給食時間を過ごしてくださいね。</p> </div> |                                                        |                                                                                                            |  |
|                  | ごはん<br>★タコライス<br>ABCスープ<br>りんご                       | なかよしパン<br>★チャップステーキ<br>ポテトサラダ<br>トマトスープ<br>★てづくりチョコカップケーキ |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                        |                                                                                                            |  |
| 栄                | E 633                                                | E 709                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                        |                                                                                                            |  |
| 養                | P 24.2                                               | P 26.7                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                        |                                                                                                            |  |
| 価                | F 19.3                                               | F 25.8                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                        |                                                                                                            |  |

## 給食だより 3月

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？春は卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしてください。

### 給食をふり返ろうの巻

- ☐ 食事の前と後に石けんで手をきれいに洗うことができた
- ☐ 食事の前に空気の入れかえを行い、人との距離を保って食べることができた
- ☐ マナーを守って食べることができた
- ☐ 感謝の気持ちを持って残さず食べることができた
- ☐ 給食は栄養のバランスのとれた食事だとわかった
- ☐ 地域の食材や郷土食や行事食を知ることができた

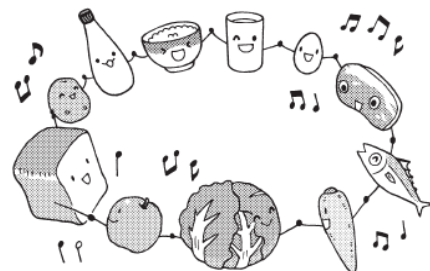
いくつできたかな？



### 休みの時も栄養バランスを大切に

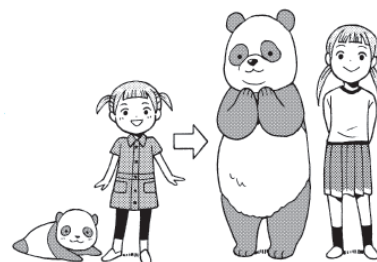
体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。

休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう！



### 体重が増えるのは成長しているから

子どものうちは体重が増えたからといって、必ずしも太ったわけではありません。太ったというのは体に余分な脂肪がつくことをいいます。みなさんのような成長期に体重が増えるのは、体が成長して、筋肉や骨などがつくられているからです。体重が増えないと身長も伸びません。無理なダイエットなどをすると、体に必要なエネルギーや栄養素が不足して、成長が遅れたり止まったりしてしまうこともあります。



©少年写真新聞社2021



卒 業 す る み な さ ん へ



いよいよ卒業の時がやってきました。みなさんの前には、すばらしい可能性を秘めた未来があります。これからも健康で充実した学校生活を送るために、「食べること」を大切にしてください。そして夢に向かって、輝く未来を切り開いていってください。  
ご卒業、おめでとうございます！

