平成30年

3月の 献立表

那覇市立与儀小学校
給食室（直通） 098-917-3481

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	体の調子をととのえる

こんだて

6年生の リクエスト給食が登場します♪

給食室からの卒業お祝いの１つとして、今月の給食に6年生のリクエストメニューを取り入れました。

★リクエストメニュー★
１位　きなこ揚げパン
２位　タコライス
３位　グラタン
４位　カレーライス
５位　アイスクリーム

三月三日は、
桃の節句
（もものせっく）
ひなまつりです。

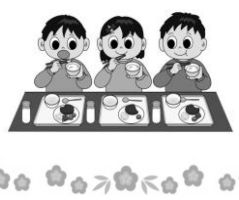
給食にも
「ちらしずし」と
「ひなあられ」が
登場します。

	1（木） 2の2 ランチルーム	2（金） 3/3 もものせっく
こんだて	ひじきごはん （ きびごはん・しそひじき ） につけ きびなごフライ （1･2年：3本　3･4年：4本 5･6年：5本） ぎゅうにゅう	ちらしずし すましじる にくだんご なのはなのごまあえ ひなあられ ぎゅうにゅう
赤	牛乳、ひじき、けずりぶし、ぶた肉 あつあげ、かまぼこ、きびなご	牛乳、とり肉、ひじき、だいず、とうふ、ツナ
黄	こめ、もちきび、さとう、水あめ ごま、あぶら、こむぎこ、パンこ	こめ、あぶら、さとう、ごま ドレッシング
緑	赤しそ、こんにゃく、とうがん、にんじん いんげん、たまねぎ	にんじん、ごぼう、いんげん、ねぎ、こまつな もやし、きんぴにんじん

	5（月）	6（火）	7（水）	8（木） 2の1 ランチルーム	9（金）
こんだて	わふうスパゲティ ごまじゃこあえ ★ポテトカップグラタン さくらんぼゼリー ぎゅうにゅう 6年生リクエストメニュー	★きなこあげパン チキンチャウダー ブロッコリーサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう 6年生リクエストメニュー	もちきびごはん だいこんのそぼろに ピリカラきゅうり ちぐさやき （ ごもくたまごやき ） ぎゅうにゅう	クファジューシー ゆしどうふ けんさんマグロフライ うめあえ ぎゅうにゅう	むぎごはん じゃがぶたキムチ ちゅうかあえ ショーロンポウ ぎゅうにゅう
赤	牛乳、とり肉、ベーコン、ちりめんじゃこ たまご、チーズ、ぎゅうにゅう	牛乳、きなこ、スキムミルク、とり肉、だいず ベーコン、白花まめ、白いんげんまめ、ツナ	牛乳、ぶた肉、あつあげ、だいず たまご、とりにく、チーズ	牛乳、ぶた肉、こんぶ、ゆしどうふ まぐろ、けずりぶし	牛乳、ぶた肉、くらげ、わかめ、とり肉
黄	スパゲティ、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも マカロニ、こむぎこ、バター、ゼリー	パン、アーモンド、さとう、じゃがいも こむぎこ、バター、なまクリーム	こめ、もちきび、あぶら、さとう、かたくりこ ごま	こめ、あぶら、こむぎこ、パンこ さとう、ドレッシング	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう ごま、ドレッシング、はるさめ、こむぎこ
緑	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ	たまねぎ、にんじん、セロリ、コーン、ピーマン マッシュルーム、ブロッコリー、きゅうり	だいこん、にんじん、しいたけ、いんげん きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ もやし、こまつな、えのきたけ、うめぼし	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、にら はくさいキムチ、もやし、きゅうり、キャベツ

	12（月）	13（火）	14（水） かみかみこんだて	15（木）	16（金） 卒業おいわいこんだて
こんだて	★タコライス （ むぎごはん ） （ ミート、キャベツチーズ ） たまごとわかめのスープ くだもの ぎゅうにゅう 6年生リクエストメニュー	もちきびごはん たまねぎのみそしる ごもくきんぴら とりのてりやき こくとうビーンズ ぎゅうにゅう	ちゅうかどん （ げんまいごはん ） カリポリおいも くだもの ぎゅうにゅう	むぎごはん とんじる さばのごまみそに ゆずおかかあえ くだもの ぎゅうにゅう	くろまいごはん なかみじる クーブイリチー エビフライ おいわいまんじゅう ぎゅうにゅう
赤	牛乳、ぶた肉、レバー、だいず、チーズ たまご、わかめ	牛乳、あぶらあげ、みそ、ぶた肉 だいず、チキアギ、とり肉	牛乳、ぶた肉、なると、うずらのたまご カタクチイワシ	牛乳、ぶた肉、みそ、さば、けずりぶし	牛乳、ぶた肉、こんぶ、えび
黄	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ	こめ、もちきび、あぶら、さとう、ごま	こめ、あぶら、かたくりこ、ごま、さつまいも アーモンド、さとう	こめ、むぎ、さといも、さとう、ごま ドレッシング	こめ、さとう、あぶら、こむぎこ、パンこ あんこ
緑	にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン マッシュルーム、キャベツ、はくさい、いちご	たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん こんにゃく、れんこん、たけのこ、ごぼう いんげん	はくさい、たけのこ、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、きくらげ、パイナップル	だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう しいたけ、ねぎ、はくさい、きゅうり ゆず、デコポン	しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうが きりぼしだいこん、にんじん

	19（月）	20（火） 今年度給食最終日
こんだて	げんまいごはん ★チキンカレー シマナーのツナサラダ （1～5年：エクレア 6年：お祝いデザート） ぎゅうにゅう 6年生リクエストメニュー	おたのしみ こんだて
赤	牛乳、とり肉、ベーコン、だいず たまご、ツナ	
黄	こめ、あぶら、バター、さとう、かたくりこ	
緑	たまねぎ、きんぴにんじん、にんじん、いんげん コーン、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり 赤ピーマン、シークワーサー	



1年間の給食をふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？　また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？
自分自身のことをふりかえってみましょう。

6年生のみなさん　～　ご卒業おめでとうございます

みなさんの前には 可能性にあふれた 素晴らしい未来があります。
ときには 困難にぶつかることも あるかもしれません。
そんな時も「ピンチはチャンス！」と 前向きに 進んでいってほしいと願っています。
いざというとき、ものをいうのは「体力」と「気力」です。
その基礎となるのが、「毎日の食生活」です。
今のみなさんは、一生のうちで最も多くの栄養を必要とする時期にあります。
また、これからの食習慣は、一生の健康を左右する とても大切なものです。
あなたが食べたものが、あなたの心と体をつくります。どうか、「食べること」を大切にしていってください。
そして、夢に向かって 輝く未来を 切り開いてください！
みなさんの活躍を 心から 祈っています。

栄養職員　中島 彩

※ 使用する食材のアレルギー表示については、裏面をご確認ください。