

令和8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・学級においても毎日確認してください。※材料・天候によって献立を変更することがあります。



開南学校給食センター

TEL: 917-3483 FAX: 917-3483

学校給食の栄養基準量		E=1杯分	P=タンパク質	F=脂質
小学校		650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g

こ ん だ て	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
	あじつけのり ブロッコリーのおかかあえ むぎごはん けんさんぎゅう にくじやが	さんしょくゼリー なのはなのツナあえ あつやきたまご ちらしずし はんぺんの すましじる	おうとう シークワサーあえ きなこあげパン こくとうパン ポークビーンズ (開南・天妃)	ひゅうがなつ こまつなごまあえ むぎごはん ポークカレー	ミルメーク (ココア) タマナーチャンプルー れんこんいりつくね むぎごはん だいこんとにん じんのみそじる
きゅう しよく メモ	きょうのにくじやがのぎゅうにくは、「おきなわけんさんわぎゅう」をつかっています。よくあじわっていただきますよ。	「ひなまつり」こんだてです。三色ゼリーのピンクはももの花、白は雪、みどりは、雪の下にかくれている草をあらわしています。	おうとうは、かんじでかくと、「黄桃」、きいろいものことです。ももには、白桃(はくとう)もあります。	開南小の6年生がかんがえた「スマイルランチ」です。みんながおいしいカレーをたべてスマイルぜんかいになりますように!	開南小の6年生がかんがえた「いろいろあざやか定食」です。えいようまんてん!見た目もきれいなおいしい定食!
小学校	E 665 P 22.0 F 25.6	E 612 P 19.4 F 15.4	E 652 P 27.2 F 23.3	E 662 P 22.8 F 19.0	E 622 P 27.4 F 17.9
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木) 6年演劇鑑賞のため早出	13(金) 開南小6年親子給食
	いちご ミートボール わかめごはん ちゅうかたまご スープ	プリン ごもくラーメン カリカリとコーン のサラダ	ヨーグルト ブロッコリーのツナマヨあえ きなこあげパン こくとうパン ミネストローネ (城岳)	すだちゼリー シーザーサラダ ナン チリコンカン	ちんすこう クープイリチー まぐろカツ くろまいごはん なかみじる
きゅう しよく メモ	開南小の6年生がかんがえた「ハッピーセット」です。わかめごはんってハッピーだよ!ミートボールといちごも、シンプルだけどおいしくてハッピー!	開南小の6年生がかんがえた「元気もりもりデラックスラーメン」です。五目ラーメンにはいろいろな野菜や肉が入っているので食物繊維やビタミンがとれます。	「あげパン」は、リクエストがおかったメニューです。たのしみにしていきましょう。	開南小の6年生がかんがえた「ナンと!チリコンカン!」です。ナンに合うカレーいがいのものでかんがえてチリコンカンがよいなと思いました。おいしくたべてください。	開南小の6年生がかんがえた「デリシャスセット」です。沖縄らしき全開の琉球(りゅうきゅう)定食!みんなも一度は食べたことがある定番料理です。
小学校	E 566 P 22.8 F 15.1	E 562 P 27.9 F 14.8	E 668 P 28.1 F 26.1	E 589 P 23.3 F 24.2	E 696 P 29.1 F 22.6
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	6年生が 考えた献立 おめでとう! 今月は、6年生が考えた献立を取り入れ
	デコポン はるまき むぎごはん はくさいとりにくのちゅうか スープ	おいわいケーキ デークニイリチー きびなごあおさフライ くろまいごはん イナムドウチ	卒業式 卒業証書	修了式 おめでとう! お花束	
きゅう しよく メモ	開南小の6年生がかんがえた「ハオチーランチ」です。ハオチーとは中国語で「おいしい」というみです。ちゅうかふうのメニューにしました。	6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。「食べることは、生きること」食べることをこれからも大切にしてくださいね。			
小学校	E 614 P 18.8 F 21.2	E 646 P 28.1 F 17.8			

1年間をふりかえろう!

3月は、1年間のまとめをするじきです。給食の時間のすごし方をふりかえってみましょう。今年度できたこと、もう少しだったこと、来年度こそはできるようにしたいことを考えてみましょう。

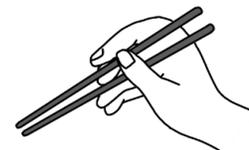
□食べるまえに、石けんでていねいに手をあらった



□給食着をきて、ぼうしの中にかみの毛を



□正しいもち方ではしをもった



□「いただきます」・「ごちそうさま」のあいさつをした



□よくかんで食べた



□せずじをのぼし、きれいなしせいで食べた

