

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。

<欠食予定>
4(水)~5(木) 那覇中 3年(高校入試)
9(月) 那覇中 振替休日(卒業式)
18(水) 安謝小 卒業式
19(木) 安謝小・那覇中(修了式・離任式)



安謝学校給食センター

TEL: 917-3471

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	21~32.5
中学校	830	27~41.5	18.4~27.7

曜日	献立	小学校	中学校
2(月)	さくらゼリー 牛乳 キャベツのマスタードサラダ メンチカツ ごはん カレー	E 701 P 26.6 F 20.7	E 869 P 33.0 F 25.9
3(火) ひなまつり	いちご大福 牛乳 肉野菜そば 菜の花マヨ和え (めん・汁・具)	E 668 P 29.7 F 19.5	E 736 P 33.5 F 22.1
4(水)	バナナ 中:1本 小:1/2本 牛乳 中華丼 麦ごはん ピーンスープ	E 700 P 23.5 F 14.7	E 964 P 29.4 F 16.8
5(木)	キャベツの梅和え 牛乳 小魚と大豆のあめがらめ ごはん 豚のすき焼き	E 558 P 26.0 F 12.8	E 673 P 31.3 F 14.1
6(金) 那覇中:3年生 卒業祝いデザート	中3のみ お祝いケーキ/フルーツ/イタリヤ 牛乳 ジャーマンポテト きなこ黒糖揚げパン ビーフストロガール	E 670 P 28.0 F 26.1	E 794 P 33.6 F 30.7
9(月)	ミルクキャラメル 牛乳 手作り) 米粉のもっちりドーナツ スパゲッティ イタリアンミートソース イタリアンサラダ	E 674 P 23.1 F 23.9	
10(火)	春雨の中華サラダ 牛乳 チヂミ ごはん 麻婆豆腐	E 668 P 24.0 F 20.8	E 792 P 28.4 F 23.5
11(水) 東北・沖縄 ミックス献立	カルフィッシュ 牛乳 紅芋あんだんご もずく入りぞうすい ひきなすり	E 514 P 22.0 F 13.8	E 599 P 25.4 F 14.7
12(木)	かぼちゃマフィン 牛乳 スライスチーズ タコライス(ミート) ごはん オニオンスープ タコライス(野菜)	E 731 P 28.5 F 27.8	E 856 P 32.8 F 31.7
13(金) 安謝小:6年生 卒業祝いデザート	小6のみ お祝い手作りプリン 牛乳 切干大根の煮物 里芋の唐揚げ 麦ごはん 豚汁	E 613 P 21.8 F 17.1	E 746 P 25.7 F 19.5
16(月) 水中かけっこ世界一記念 コラボ給食	サイダーゼリー 牛乳 野菜の納豆和え グリンのシークワソースかけ ごはん 肉じゃが	E 682 P 31.1 F 20.2	E 799 P 35.1 F 22.4
17(火) 安謝小 給食最終日	お祝いケーキ 牛乳 鶏の塩こうじ焼き クワジュシー チキナーイチ	E 670 P 34.2 F 24.8	E 784 P 40.6 F 28.1
18(水) 那覇中 給食最終日	ミルクキャラメル 牛乳 手作り) 米粉抹茶マフィン スパゲッティミートソース イタリアンサラダ	E 740 P 27.0 F 24.5	
☆リクエスト給食☆	もう一度食べたい給食メニュー 『那覇中3年生・安謝小6年生』にアンケートを実施しました。1月~3月の間でリクエストのあったメニューが登場します!楽しみにしてください♪ リクエストのメニューにはマークをつけているよ☺		
16(月) コラボ給食!!	安謝小学校 長嶺文士郎先生(那覇中卒)が、探偵ナイトスクープ「水中かけっこ」にて世界一位を獲得! 給食コラボの依頼を受け、対戦相手を食べつくす献立を作成しました!! 第1の刺客: グリンマス、グリンの唐揚げ 第2の刺客: 野人岡野、肉じゃがの牛肉 第3の刺客: 超人系井、肉じゃがの系こん グループに見立てたサイダーゼリー 水中かけっこ世界一 おめでとうございます		

一年の給食をふり返ってみよう!

給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?

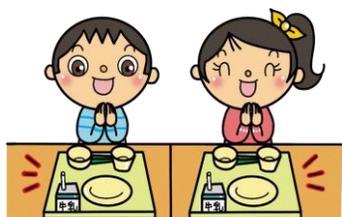


栄養について

- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか?

給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことができましたか?



健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!



健康に過ごすための
三段とびだよ!

食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

※給食費は、毎月 10日までに納めましょう。(材料・天候によって献立を変更することがあります。)