

令和8年
3月の予定献立表

鏡原学校給食センター
TEL: 917-3492

※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。

◆ 3月の目標 ◆
1年間の給食をふり返ろう
1年間の食生活をふり返ろう

基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

	2(月) 3/3 桃の節句(ひなまつり)	3(火) 卒業生リクエストこんだて	4(水)	5(木) かみかみこんだて	6(金) 卒業祝いこんだて
こんだて	ひなまつりゼリー、なののはなのツナあえ、しのだに、ちらしずし、なかみじる	チーズ、ひじきサラダ、きなこあげパン、こめこのクリームシチュー	フルーツあんじん、くきわかめのナムル、ショーロンポー(小学校2コ/中学校3コ)、カルシウムごはん、タイピーエン	こんさいサラダ、こもちししゃもフライ(小学校1本/中学校2本)、おぎごはん、こうやどうふのたまごじ	デザート【中3】お祝いデザート【中3以外】ラ・フランスゼリー、いろいろいりサラダ、カットステーキ、はっこうにゅう、クロワッサン(小学校1コ/中学校2個)、かぼちゃとコーンのスープ
	ひなまつりによく使われる3色にはそれぞれ意味があり、ピンクは「もの花」、白は「雪」、緑は雪の下にある「新緑」を表しています。	卒業生リクエスト第1位のきなこあげパンです。中学3年生の皆さんが、明日自分の力を十分に発揮できますように☆表しています。	太平燕(タイピーエン)は、中国生まれの熊本県のご当地料理です。海鮮や野菜がたっぷり入った具だくさんの春雨スープです。	ししゃもや高野豆腐などを使ったカルシウムたっぷりの「かみかみこんだて」です。よくかむことを意識していただきます。	中学3年生は最後の給食です。9年間友達や先生方と一緒に食べた給食の味を忘れないでください。ご卒業おめでとうございます!
小学校	E 617 P 24.7 F 16.7	E 722 P 28.8 F 32.5	E 624 P 21.8 F 15.4	E 689 P 27.1 F 26.1	E 572 P 24.7 F 21.4
中学校	E 747 P 30.3 F 20.0	E 847 P 33.4 F 38.2	E 771 P 26.7 F 18.2	E 872 P 33.8 F 33.5	E 809 P 32.5 F 33.3
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金) 郷土料理こんだて
こんだて	てづくりべにいもち、ひじきそばうどん(むぎごはん)、ゆしどうふとしまやさいのみそしる	ハムのマリネサラダ、ミルメーク、さかなのハーブやき、はなやかごはん、アーサのスープ	こめこのブルーベリータルト、ポテトカップグラタン、あさりのクリームスパゲティ(めん)(ソース)、だいずサラダ	だいこんとチリメンのサラダ、青うめゼリー、もずくいりあつやきたまご、げんまいごはん、にくどうふ	スティックあつあげのごまあえ、セルフおにぎり、ソーキじる(むぎごはん)(県産まぐろのアンダンスー)(やきのり)
	べにいもちを使って手作りのおもちを作ります。「那覇市学校給食センター」のホームページ(1月食育だより)に作り方をのせています。	華やかごはんは、広島菜・京菜・大根菜・コーン・にんじん・梅・かぼちゃ・ほうれん草・かつおぶしの入ったカラフルなごはんです。	大きなお皿にソースをたっぷり入れて、袋のめんを半分ずつお皿に入れて、ソースと混ぜてからいただきます。(※めんを一度に入れると食べにくい)	今の学年で食べる給食も、のり回数となりました。1年間の食生活や給食当番活動をふりかえてみましょう。	のりに、ごはんとアンダンスーをのせていただきます。※片付けの時、ソーキの骨は食缶の中に入れて、大きなバットにまとめてください。
小学校	E 704 P 29.6 F 18.5	E 583 P 28.8 F 16.2	E 825 P 31.7 F 33.4	E 705 P 26.7 F 25.7	E 687 P 30.0 F 22.8
中学校	E 851 P 35.2 F 21.3	E 673 P 31.7 F 16.9	E 1025 P 38.7 F 41.3	E 837 P 31.3 F 29.9	E 824 P 35.4 F 26.4
	16(月)	17(火) 卒業祝いこんだて(小6リクエストこんだて)	18(水) 中学校のみ給食実施	【今月の欠食予定日】 3日(火) 小祿南小 4年生 4日(水)~5日(木) 鏡原中 3年生 9日(月) 鏡原中 全学年 13日(金) 小祿南小 6年生 18日(水)~19日(木) 小祿南小 全学年 19日(木) 鏡原中 全学年	
こんだて	とうにゅうデザート、ホキのてんたまあげ、ごこくごはん、じゃがいものそばろに	デザート【小学校】おいおいデザート【中学校】米粉のガトーショコラ、タコライス(キャベツ&チーズ)、タコライス(カルシウムごはん)(タコライスミート)、ミネストローネスープ	お祝いデザート、ビビンバどん(むぎごはん)(お肉)(ナムル)、ワンタンスープ		
	牛乳をのんで、骨骨(コツコツ)貯金! 将来の自分のために、骨にカルシウムをたくわえましょう。	小学校のみなさんは、今日が給食最終日です。6年生にとっては小学校最後の給食です。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます!	中学校1・2年生のみなさんは、今日が給食最終日です。春休み期間中も、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、元気に過ごしましょう。		
小学校	E 743 P 27.3 F 26.5	E 752 P 26.9 F 28.8	E 772 P 28.4 F 34.6		
中学校	E 888 P 32.6 F 30.7	E 896 P 32.2 F 32.3	E 1023 P 34.9 F 45.9		

食生活をふりかえてみましょう



- 毎日、朝ごはんを食べましたか?
- 一日3食、きちんと食べましたか?
- 好き嫌い、食べず嫌いはい減りましたか?
- おやつなどをかうとき、きちんと表示を見ましたか?
- おやつは時間と量を決めて食べましたか?
- 食事をする前に手洗いをしましたか?



- 食事はよくかんで食べましたか?
- 「ながら食べ」をしませんでしたか?
- 食事のマナーを守って食べることができましたか?
- 感謝して食べることができましたか?
- 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか?
- 家族や友だちと楽しく食べられましたか?

在校生の皆さんへ

4月の献立表は、始業式当日に配布します。食物アレルギー等で事前に献立の詳細確認が必要な方は、4月初旬に「那覇市学校給食センター」のホームページに掲載しますので、そちらをご確認ください。

小学6年生・中学3年生のみなさん ご卒業おめでとうございます

6年生のみなさんは、中学生になると、成長や日々の生活に必要な栄養量が増え、今まで以上に栄養が必要になります。夢に向かってしっかり食べてがんばりましょう!

中学3年生のみなさんは、学校給食も卒業です。これから自分で食事を準備する機会も増えると思います。学校の給食を思い出して、バランスのよい食事を心がけてください。「食べることは生きること」。「食」という漢字は、人を良くすると書きます。自分を大切に、食を大切に、夢の実現に向けてがんばってください。