

※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。

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	21.1~32.5g



# ひなまつり

ひなまつりは、女の子の成長や幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。おうちではひな人形を飾り、ももの花や、ひなあられ、ひしもち、しろざけなどをお供えます。給食では、ひなあられがありますよ。お楽しみに♪



## 今月の給食目標

- 一年間の食生活を振り返ろう
- 体に良い食事の食べ方ができたか考えよう

6年生のみなさん、小学校の給食ともお別れですね。毎日たくさん食べてくれてありがとう！これからも食を大切に。中学生になったみなさんの活躍を楽しみにしています。卒業、おめでとう！！



★マークの料理は、みなさんからのリクエストメニューです。

こ ん だ て	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
	★スイートポテト ピビンパ わかめスープ ごはん	ひなあられ なのはなのごまあえ とりにくのさいきょうやき ちらしずし はまぐりのおすいもの	ラ・フランス ゼリー はくさいのアーモンドあえ さんまのおかか きびごはん とんじる	ミニフィッシュ れんこんサラダ ★あげパン ★ABCスープ	おからちんすこう ゴーヤー-いりぶたしゃぶサラダ メカジキのてりやき きびごはん シカムドゥチ
小学校	E 613 P 25.3 F 14.4	E 633 P 26.9 F 17.6	E 647 P 26.4 F 19.3	E 630 P 25.1 F 22.9	E 697 P 33.8 F 17.3
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	フルーツしらたま ごはん ビーフカレー	★もずくどん もずくどんの具 きびごはん ソーキじる	ブロッコリーとツナのサラダ くろこめコバン ★サイコロステーキ とうがんのクリームスープ	きんぴらごぼう サバのしょうががに きびごはん いしかりじる	おたのしみあじつけのり ベにいもだんご きびごはん なかにみる
小学校	E 665 P 20.9 F 16.2	E 645 P 26.2 F 22.8	E 650 P 29.5 F 29.1	E 642 P 29.2 F 17.2	E 692 P 28.5 F 20.8
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	
	★しょうゆラーメン やきぎょうざ(2こ)	★とうにゅうプリンタルト ★タコライス きびごはん とうがんのスープ	そつぎょうしき 卒業式	しゅうりょうしき 修了式 りにんしき 離任式	◎令和8年度の給食は、4月9日(木)からです。献立表は8日(水)に配布します。 ◎4月の献立について早めに確認したい方は、那覇市のHPをご覧ください。(※3月末掲載予定です。)
小学校	E 571 P 26.0 F 16.8	E 744 P 29.0 F 27.2			

みなさんは、学校やおうちでどのような食生活を送っていましたか。1年間の自分の生活を振り返り、しるしをつけてみましょう。

- できた → ○
- ときどきできた → △
- できなかった → ×

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さないうちで食べた	③朝食は時間を決めて食べ、食べ過ぎなかった	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
⑥よくかんで食べるよう心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた	⑨ぎらいなものでもがんばって食べた	⑩みんなで仲よく食べた

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※給食費は、期限内に納めましょう。  
※那覇市給食センターのホームページに献立表及び詳細献立表を掲載しています。(毎月、前月の末頃に掲載)