



3月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。



毎月19日は「食育の日」

食品群	体内での働き		
赤	主に血や肉となり体をつくる		
黄	エネルギーとなり体を動かす		
緑	体の調子を整える		
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質

栄養目標	小学校	けんこう かんが しょくじ 健康を考えた食事ができたか見直そう
	中学校	
指導内容	小学校	けんこう よ しょくじ 健康に良い食事のとりかたを知ろう
	中学校	

は

しの持ち方や
使い方をマスタ
ーしよう！

る

ールにしよう。
「良く飲んで飲み込
む！」

春休み 食育で

ホップ
ステップ
ジャンプ

か

学校で学んだ
食べ方、家でも
やってみよう！

き

そく正しい生活、
朝・昼・夕の3食を
しっかり食べよう！

た

のしく健康に過ご
して、元気に新学年
に進もう！

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
こんだて					
赤	牛乳 ふた肉 とり肉	牛乳 とり肉 ベーコン	牛乳 とり肉 卵	牛乳 とり肉 大豆 チーズ	牛乳 ふた肉 かまぼこ うすあげ わかめ 昆布 みそ
黄	精白米 ジャガイモ 小麦粉 大豆油	スパゲティー あられ オリーブオイル	精白米 ごま 大豆油	パン さつま芋 小麦粉 ルウ ドレッシング 大豆油	精白米 こんにやく 大豆油
緑	オレンジ 玉ねぎ 人参 フロccoliー にんにく	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 にんにく	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆 白菜 しめじ セロリ	しめじ 玉ねぎ しょうが パセリ いんげん 人参 フロccoliー ほうれん草 きゅうり	切干大根 人参 ニら しめじ 小松菜
栄養価	小学 709 24.5 21.3 中学 815 27.2 24.1	小学 603 22.0 22.3 中学 722 26.0 26.0	小学 617 21.0 21.0 中学 744 24.4 24.6	小学 600 25.4 23.1 中学 730 30.3 26.9	小学 599 21.1 14.3 中学 713 25.0 16.0
	9	10	11	12	13
こんだて					
赤	牛乳 とり肉 ベーコン 卵 のり	牛乳 ふた肉 かまぼこ ちりめん ヨーグルト わかめ	牛乳 とり肉 わかめ	牛乳 ベーコン 卵 魚のすり身	牛乳 ふた肉 豆腐 あさり いわし わかめ みそ
黄	精白米 蕪 大豆油	八重山そば ごま 三温糖 オリーブオイル	精白米 ごま 大豆油 原宿ドッグ	パン スパゲティー マヨネーズ	精白米 大豆油
緑	人参 玉ねぎ キャベツ ニら 大根 パパイア 木くらげ 小松菜 生姜	ねぎ 生姜 キャベツ 小松菜 人参	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草	玉ねぎ ほうれん草 フロccoliー 白菜 スッキーニ パプリカ ナス	キャベツ 人参 ちやし 大根
栄養価	小学 659 26.1 23.0 中学 792 31.1 27.1	小学 569 27.9 18.8 中学 670 33.1 21.7	小学 595 22.0 23.8 中学 701 25.9 26.8	小学 636 23.0 28.9 中学 819 29.0 36.7	小学 610 254.2 18.3 中学 743 30.9 21.6
	16	17	18	19	20
こんだて					
赤	牛乳 ベーコン 卵 厚揚げ みそ	牛乳 とり肉 ふた肉 白身魚 ヨーグルト	牛乳 ふた肉 卵 かまぼこ うすあげ わかめ みそ	牛乳 とり肉 豆腐 魚のすり身 チーズ	
黄	精白米 大豆油	スパゲティー 三温糖 オリーブオイル	精白米 大豆油	精白米 バター 山芋 大豆油	
緑	パパイア 人参 ニら 小松菜 白菜 きくらげ	玉ねぎ 人参 ピーマン	人参 ねぎ しいたけ 大根 しめじ 小松菜	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ 枝豆 オレンジ	
栄養価	小学 593 20.9 18.8 中学 716 24.9 22.1	小学 689 29.8 24.8 中学 829 35.5 29.1	小学 623 24.7 21.8 中学 780 30.8 26.9	小学 563 19.4 22.4 中学 656 23.4 26.5	

春分の日

季節の節目となる日です。昭和23年に「自然をたたえ、生物をいつくしむ」ことを趣旨として、祝日に制定されました。

こんだて	
赤	牛乳 まぐろフレーク 卵 豆腐 みそ
黄	精白米 三温糖 大豆油
緑	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 大根 小松菜
栄養価	小学 632 25.1 16.0 中学 757 30.3 18.4

知っていますか ~3月の食文化~

ひな祭り

女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3色のひしもち、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられなどが出されます。

お彼岸

春分の日、秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸会」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。

卒業式・終了式

卒業式や入学試験の合格が決まった日などに、もち米に小豆を入れた「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。

1年間ありがとうございました。

今年度の給食は、3月23日（月）で、終了いたします。

給食を通して、今年度も子供達のうれしい笑顔がたくさん見ることができました。「おいしかった！」や「ごちそうさま」の声、そして空っぽになった食缶を見ることが、職員全員の励みになっています。来年度も食品や調理過程の安全には細心の注意を払いながら、美味しい給食を提供できるように努めていきます。卒業生の皆さんは給食を通して出会った味や食べ物の食べ方についての知識や経験をぜひ、これからの生活に生かしてください。