

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。

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	みなお
中学校	健康を考えた食事ができたか	見直そう

月	火	水	木	金
	1	2	3	4

こんだて

～ご協力願い～

※コロナ感染者拡大防止措置による学級閉鎖、欠食等が多かった為、日によっては、一部の学校に提供献立が変更になることが有ります。どうか、ご了承下さい。



赤

黄

緑

引き続き感染拡大防止の為に、手洗い・うがい・マスクの着用は続けましょう！

赤	牛乳	とり肉	卵	チーズ	牛乳	ぶた肉	平かまぼこ	豆腐	牛乳	あさり	とり肉	ちくわ	魚のすり身	わかめ
黄	精白米 バター				八重山そば 大豆油				精白米 大豆油 ひなあられ					
緑	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン インゲン きゅうり キャベツ 枝豆				玉ねぎ 人参 白菜 ちやし ニラ しょうが				ほうれん草 大根 人参 コーン きゅうり					
栄養価	556	21.9	23.9		540	25.2	19.9		616	24.4	16.7			
	694	27.0	29.5		662	30.9	24.2		764	32.1	20.6			

こんだて

給食提供停止



赤	牛乳	卵	とり肉	ベーコン	ちくわ	牛乳	あじ	ぶた肉	牛乳	ぶた肉	とり肉	牛乳	牛肉	卵	木綿豆腐	
黄	精白米 大豆油				うどん パン粉 大豆油				精白米 じゃが芋 小麦粉 団子 パン粉 大豆油				精白米 三温糖 ゴマ ゴマ油			
緑	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 コーン グリーンピース マッシュルーム				白ネギ 人参 キャベツ ちやし しいたけ オレンジ				玉ねぎ 人参 ブロccoli にんにく みかん・パイン・黄桃缶詰				白ネギ にんにく ちやし 小松菜 ほうれん草 人参 木くらげ コーン			
栄養価	677	22.4	22.3		529	24.4	20.1		813	26.2	22.6		604	18.7	20.7	
	778	26.2	26.5		631	29.3	23.2		971	29.7	26.6		720	21.8	24.1	

赤	牛乳	ぶた肉	平かまぼこ	木綿豆腐	もずく	昆布	みそ	牛乳	チリメン	とり肉	卵	魚のすり身	牛乳	ぶた肉	とり肉	木綿豆腐	のり	みそ	牛乳	ぶた肉	とり肉	ヨーグルト	大豆
黄	精白米 大豆油				中華麺 ゴマ油 大豆油				精白米 三温糖 ゴマ油				精白米 ナン 小麦粉 大豆油										
緑	切干大根 人参 ニラ ねぎ				にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 ちやし ニラ たけのこ 木くらげ コーン オレンジ				大根 人参 ごぼう レンコン 小松菜 インゲン 木くらげ しいたけ 白ネギ				玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく										
栄養価	576	21.8	15.2		535	23.9	22.1		610	22.3	23.7		593	24.3	16.8		628	24.4	22.5		628	24.4	22.5
	693	26.1	17.4		703	29.3	31.4		749	26.8	29.5		714	29.1	19.5		773	29.5	27.1		773	29.5	27.1

こんだて

春分の日

赤	牛乳	卵	ぶた肉	平かまぼこ	じゃこ団子	うすあげ	みそ	牛乳	ぶた肉	とり肉	大豆	牛乳	ぶた肉	とり肉	大豆								
黄	精白米 大豆油				スパゲティー オリーブ油				精白米 三温糖 ゴマ油				精白米 ナン 小麦粉 大豆油										
緑	人参 ねぎ しいたけ ほうれん草				玉ねぎ 人参 ピーマン ナス えのき茸 マッシュルーム 白菜 小松菜 にんにく しょうが				大根 人参 ごぼう レンコン 小松菜 インゲン 木くらげ しいたけ 白ネギ				玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく										
栄養価	577	25.2	17.5		673	26.2	24.1		593	24.3	16.8		628	24.4	22.5		628	24.4	22.5		628	24.4	22.5
	663	29.7	19.4		821	32	29.0		714	29.1	19.5		773	29.5	27.1		773	29.5	27.1		773	29.5	27.1

作ってみよう！みんな大好き☆もずく丼☆

材料(中学生1人分)
塩抜き洗いもずく(58g)
ぶた挽き肉(32g)
ニラ(5g)
玉ねぎ(33g)
人参(13g)
にんにく(1.3g)
濃口しょうゆ(9g)
みりん(5g)
料理酒(2.6g)
三温糖(2.3g)
シママス(0.23g)
炒め用サラダ油(2g)
豆板醤(0.22g)

作り方
①もずくは食べやすい長さ(5cm程度)に切る。
②ニラは1cmの長さ切り。
③玉ねぎと人参は粗みじん切り。
④鍋に油を敷きぶた挽き肉を入れ、にんにくと料理酒を加え炒める。
⑤④に玉ねぎと人参を加えさらに炒めておろしにんにく(1.3g)もずくを入れる。
⑥⑤にしょうゆ・みりん・三温糖・シママスを加え味を付ける。
⑦ニラを加え材料がひたひたにかぶる程度に水分量を調整する。
※豆板醤は辛さを加減しながら加える。

寒さが緩むと石垣島の海岸では、もずく漁が盛んになります。もずく酢や天ぷらは定番ですが、給食で提供しているもずく丼は、子供達に人気の1品です。ぜひ、作ってみてください！

3月3日は「もものせっく」

3月3日は、「もものせっく」です。「ひなまつり」ともいいます。女の子のすこやかな成長と幸せをねがう行事です。
「ひなにんぎょう」や「ももの花」などをかざり、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりのすい物」などをいただきおいわいします。それぞれのかざりやたべものには、子供のけんこうや幸せへのねがいがこめられています。



ひしもち

ひしもちの3色には意味がある。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、『健やかに育てほしい』との願いが込められています。

ひなあられ

ひなあられの色(赤・緑・黄色・白)は、四季(春・夏・秋・冬)を表現しているといわれ、『1年を通して幸せでいてほしい』との願いが込められています。

ひなにんぎょう

『女の子を災いから守り、健やかに成長し幸せになってほしい』との願いが込められ、「桃の花」には、魔除けや長寿の力があるとされこの頃に咲くことから飾られるようになったそうです。