

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。

食品群	体内でのほたらぎ
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をことのえる

恩納村学校給食センター  
TEL 966-8515  
FAX 982-3868

今年度も残り1か月となりました。これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かして行ってほしいと思います。

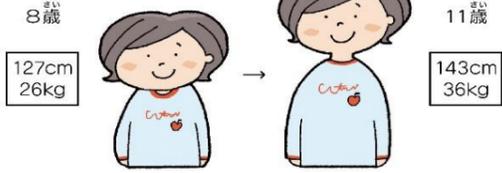


1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったか」を考えて、改善していきます。

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。

- 朝ごはんを毎日食べた
- 間食は時間と量を決めてとった
- 食事の前に石けんで手を洗った
- 好ききらいをしないで食べた
- よくかんで食べた
- 食事のマナーを守って食べた

こ ん だ て	2(月)	牛乳 麦ごはん 鯖の塩麹焼 キャベツのゆずドレ和え 肉じゃが	3(火)	<b>ひなまつり献立</b> 牛乳 ちらし寿司 まぐろの西京焼き あさりとはんぺんのすまし汁 ひなあられ	4(水)	牛乳 オムライス オムライスシート ひとロケチャップ ポトフ	5(木)	牛乳 麦ごはん 国産豚肉のメンチカツ 塩昆布和え 大根のみそ汁	6(金)	牛乳 トマトクリームリゾット ガーリックチキン キャベツとコーンのソテー 豆乳プリンタルト(中3以外)
	あか	牛乳 さば ツナ 豚肉	牛乳 まぐろ はんぺん あさり	牛乳 鶏肉 オムライスシート ウインナー	牛乳 国産豚肉メンチカツ 塩昆布 豆腐 揚げ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ウインナー 豆乳 ジョアプレーン				
	き	米 麦 三温糖 ジャガイモ 油	米 三温糖 ひなあられ	米 麦 バター オリーブ油 ジャガイモ	米 麦 揚げ油 ごま油	米 三温糖 オリーブ油 クリーム 油 バター 砂糖 ごま油 小麦粉 ココア ビューココア				
こ ん だ て	9(月)	牛乳 麦ごはん 魚の人参ソース焼き 麩チャンプルー さつま汁	10(火)	牛乳 コッペパン クリームシチュー 魚のバジル焼き ささみとナッツのサラダ	11(水)	牛乳 麦ごはん 豚キムチ炒め にら饅頭 中華コーンスープ 果物	12(木)	牛乳 フーチバー juice きびなごのから揚げ もやしのごま和え アーサ入りゆし豆腐	13(金)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス ほうれん草入りオムレツ 手作りシークワサーゼリー和え 手作りブラウニー(小6のみ)
	あか	牛乳 ホキ チーズ 脱脂粉乳 ツナ チキアギ 鶏肉 揚げ	牛乳 鶏肉 大豆 白いんげん 脱脂粉乳 赤魚 とりささみ	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 豆腐	牛乳 豚肉 油揚げ チキアギ きびなご チリメン 糸けすり 豆腐 アーサ	牛乳 豚肉 レバー 白いんげん ほうれん草オムレツ 豆乳				
	き	米 麦 エッグケアマヨネーズ 麩 油 さつまいも	コッペパン 油 ジャガイモ マーガリン 小麦粉 アーモンド 三温糖	米 麦 ごま油 でん粉 油	米 麦 油 小麦粉 でん粉 揚げ油 すりごま いらごま 三温糖 ごま油	米 麦 油 小麦粉 ジャガイモ マーガリン 砂糖 ごま油 ココア ビューココア				
こ ん だ て	16(月)	牛乳 麦ごはん さばのカレー焼き にんじんシリシリ(卵なし) もずくのみそ汁 果物	17(火)	麦ごはん 麻婆大根 かぼちゃしゅうまい チンゲン菜のごま和え ジョア	18(水)	牛乳 和風スパゲティ サイコロサラダ セサミクッキー	19(木)	<p><b>修了式</b></p> <p>ご卒業 おめでとう ございます</p> <p>卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのお話を学びました。今後、自分自身で食べるものを選び、自分自身で食べる機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。</p> <p>ごあがり年間 ました</p>		
	あか	牛乳 さば ツナ 豆腐 もずく	豆腐 豚肉 きざみ大豆 かぼちゃしゅうまい ツナ ジョアプレーン	牛乳 豚ばら肉 ハム 豆乳						
	き	米 麦 三温糖 油	米 麦 でん粉 油 ごま油 いらごま すりごま 三温糖	スパゲティ 油 ジャガイモ 三温糖 オリーブ油 小麦粉 黒糖 すりごま 黒ごま						
みどり	人参 パパイア もやし にら 大根 玉ねぎ えのき オレンジ	大根 玉ねぎ 人参 にら 生姜 チンゲンサイ もやし	人参 しめじ 椎茸 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 生姜 胡瓜 あお豆 ピクルス							