



# 令和8年 3月の予定献立表



☆リクエストメニュー  
♡高中考案メニューです！

食品群	体内でのほたらき
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	体の調子をととのえる

糸満市立学校給食センター  
TEL: 098-994-5800

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。  
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう  
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。  
家庭・学校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 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	2(月)消化にいい食事 ソフトエクレア 牛乳 ☆カレーうどん きびなごのからあげ	3(火)♡高中考案献立♡ひな祭り♡ いーよかん♪ (伊予柑) ☆きゅうり入り ぶたにくのオイスターいため ☆ちらしずし ♡かきたま汁	4(水)3つ目の正月(旧十六日) チデークニーイリチー 牛乳 ごはん シカムドウチ	5(木)間食のととり方 チキンピーズ 牛乳 ☆ABCスープ こくとうパン(小6以外) ☆きなきこあげパン(小6のみ)	6(金)中学3年生 最後の給食 ☆ほうれん草入り オムレツ 麦ごはん ☆ハヤシライス
こ ん だ て	9(月)キムチ×チーズ(発酵食品) オレンジ 牛乳 いわしのうめ ごはん キムチーズ 肉じゃが	10(火)1年を振り返ってみよう おもいの大ふく 牛乳 ☆和風きのこ スパゲティー かぼちゃ ひき肉フライ	11(水)3.11を忘れない ひきないり 牛乳 ごはん いもにじる	12(木)琉球料理はおもてなしの心 フータシヤー 牛乳 ☆わかめごはん ゆしどうふ	13(金)♡高中考案献立♡ イタリアン ドレッシング 牛乳 ♡カリフラワー ♡ホワイトクリーム (レーズン入り) サラダ ♡コッペパン ♡春キャベツの シチュー
こ ん だ て	16(月)黒糖について こくとうぜんざい 牛乳 よくかんで 食べましょう ごはん おやこどん(具)	17(火)小学生 今年度最後の給食 フルーツあんじん風 プリン 牛乳 はるまき げんまい ☆マーボー大こん ごはん	18(水)糸満の恵みを食べつくす! 手作り アメリカンドッグ 牛乳 ごまドレッシング イカスミの パエリア 糸満産野菜の サラダ	今月の糸満産やさしい ○にんじん ○こまつな ○きゅうり ○キャベツ ○大根葉 ○にんにく葉 ○セロリ ○ミニトマト ○パセリ	3月の欠食 4(水)~5(木) 市内中学3年生 ☆ 6(金)中学3年生最後の給食 ☆ ★中3特別メニューが出ます!(下図)★ 9(月) 市内全中学校 10(火)~ 市内中学3年生 13(金) 糸満南小6年、潮平小6年 高嶺小6年、糸満小4年 ☆ 17(水)小学生最後の給食 ☆ ★小6特別メニューが出ます!(下図)★ 18(木) 市内全小学校



## 1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたのでしょうか? この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



給食の前に 手をきれいに 洗えましたか?	食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか?	おはしを正しく使う ことができましたか?
よくかんで味わって 食べられましたか?	バランスの良い 食事のととり方が わかりましたか?	自分に必要な量を 考えて食べること ができましたか?
地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?	行事食や郷土料理 について知ること ができましたか?	楽しい給食時間を 過ごせましたか?

ご卒業 おめでとうございます 中学3年生は給食もお別れて すね。これからも食べることを大 切に、健康で充実した毎日を 送ってほしいです。 卒業を控えた 中学3年、 小学6年は 特別メニューを 提供します。	6(金) 中3 特別メニュー お祝い米粉ケーキ 牛乳 フルーツ盛り (いちご、ぶどう、パイナップル) チーズ風ソッパ ハンバーグ ハヤシライス 麦ごはん	17日(火)小6 特別メニュー お祝い米粉ケーキ 牛乳 フルーツ盛り (いちご、ぶどう、パイナップル) ささみカツ マーボー大根 春巻 玄米ごはん
--	--	---

## ♪沖縄の郷土料理コラム♪

沖縄の郷土料理を自分の食生活に取り入れるためには?

沖縄の素晴らしい食文化である「沖縄の郷土料理」。絶やさず未来へ継承していくためには「今」を生きる私たちが行動を起こさなければなりません。日々の生活で、取り入れられる小さな一歩が継承するための大きな架け橋となる事を願っています。

自分の食生活に取り入れる方法 (生徒考案)

沖縄の郷土料理を食べると健康になるので、好き嫌いせずに給食を食べたいと思った。「クスイムン」の考案で私も週に1回は沖縄の郷土料理を食べていきたい。	沖縄の郷土料理を自分で作れるようになって、いつでも食べられるようにしたいです。また沖縄が長寿の県になるようにみんなで頑張ろうと思います。	日頃から「クスイムン」の料理を食べて、体調が悪いときは「シンジムン」の料理を食べるようにしたいと思った。家族に栄養や良いところ、名前の由来を教えたい。
---	--	---

新学期 4月 こんだて	4月はじめの給食について QRコード ☆在校生 10日(金)開始 ★新小中1年生 13日(月)開始 となっています♪ 糸満市立学校給食センターHPで 4月献立表掲載予定です(3月末)	4月10日(金) 在校生のみ ごまドレッシング 牛乳 てつカルサラダ おぎごはん チキンカレー	13日(月) 小1・中1 給食開始 おいおいデザート 牛乳 タマナーチャンプルー ごはん イナムドウチ	14日(火) かたぬきチーズ 牛乳 ブロッコリーソテー こくとうパン ビーフンスープ	1年間、ありがとうございました Illustration of a family celebrating.
-------------------	---	--	--	---	--