



令和8年  
3月の予定献立表



食品群	体内ではたらく
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、よくかんで気をつけて食べましょう  
※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	

2(月)消化にいい食事 ソフトエクレア ☆カレーうどん きびなごのからあげ	3(火)の高校受験献立ひな祭り いよかん♪ (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 ごはん シカムドウチ	5(木)間食のとり方 チキンピーズ ☆ABCスープ こくとうパン(小6以外) ☆きなきあげパン(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 まごはん ☆ハヤシライス
9(月)キムチメチーズ(発酵食品) オレンジ いわしのうめにごはん キムチチーズ肉じゃが	10(火)1年を振り返ってみよう おもいもの大ぶく ☆和風さのこスパゲティ かぼちゃひき肉フライ	11(水)3.11を忘れない ひきないり 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 ☆わかめごはん ゆし豆腐	13(金)の高校受験献立 イタリアンドレッシング ♡ホワイクリーム(レーズン入り) ♡コッペパン ♡カリフラワーサラダ ♡春キャベツのシチュー
16(月)黒糖について こくとうぜんざい 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 はるまき げんまい ☆マーボー大こん	18(水)糸満の恵みを食べつくす! 手作りアメリカンドッグ 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特別メニューが出来ます!(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特別メニューが出来ます!(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でしょうか? この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

**ご卒業おめでとうございます**

中学3年生は給食ともお別れてすね、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  
フルーツ盛り  
チーズ風サー入ハンバーグ  
ハヤシライス  
まごはん  
ほうれん草入りオムレツ

17日(火)小6 特別メニュー  
お祝い米粉ケーキ  
フルーツ盛り  
ささみカツ  
マーボー大根  
唐巻  
玄米ごはん

**給食の前** 手をきれいに洗えましたか?  
**食事のあいさつ** 心を込めて言えましたか?  
**おしぼを正しく使う** 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?

**♪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」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」の料理を食べて、体調が悪いときは「シンジム」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 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 となっております 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 つつカルサラダ まごごはん 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 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 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 イラスト
----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	-------------------------