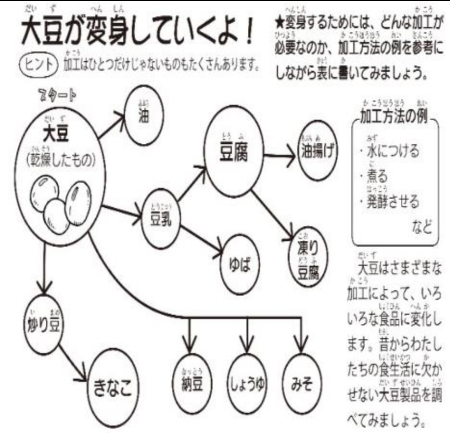
2026年3月
3月　よていこんだて

沖縄高等特別支援学校



知っていますか!?
枝豆と大豆の関係

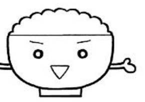
枝豆は、大豆をまだ熟していない若いうちに収穫したものです。栄養価は大豆より低くなりますが、大豆にほとんど含まれていないビタミンCやビタミンAが多く含まれています。肝機能を高めるコリンや塩分を排出するカリウムが多いという特徴があります。

	1(日) 卒業式
こんだて	ジョア(マスカット) さくらちらし カレーポテトコロッケ ブロッコリーチーズサラダ かしわ汁
あか	鶏肉,昆布,チーズ
き	米,コロッケ,ノンエッグマヨネーズ
みどり	ブロッコリー,カリフラワー,コーン,冬瓜,チンゲン菜,ねぎ
中・高	E 677 P 25.3 F 14.2

	3/3(火)～3/9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
こんだて	入試期間(休校)	アレルギー 牛乳 わかめごはん チーズコロッケ(卵) グリーンサラダ にんじんポタージュスープ 米粉のカップケーキ	牛乳 麦ごはん がんもどきの中華煮 肉焼売 わかめの中華スープ 杏仁豆腐	牛乳 黒米ごはん 魚のみそマヨ焼き 大豆の五目煮 うちなーみそ汁 鉄っ子ひじき	牛乳 ミートスパゲティー れんこんとナッツのサラダ コーンスープ
あか		牛乳,チリメン,ツナ,ベーコン,脱脂粉乳,生クリーム	牛乳,豚肉,わかめ	牛乳,焼き竹輪,ホキ,蒸し大豆,昆布,豚肩ロース赤肉,豆腐(大豆),みそ(大豆)	牛乳,豚肉,牛肉,粉チーズ(乳),アーモンド,ベーコン
き		米,ごま,大豆油(大豆),バター(乳),クルトン(小麦、乳、大豆)	米,おし麦,ごま油(ごま、大豆),さとう,でん粉,ごま	米,黒米,ノンエッグマヨネーズ,ごま,さとう	スパゲティ,さとう,バター(乳),じゃがいも
みどり		キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん,たまねぎ	長ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,はくさい,えのきたけ	たまねぎ,にんじん,ごぼう,とうがん,さんとうさい,しいたけ,長ねぎ,こんにゃく	たまねぎ,にんじん,グリンピース,ピーマン,マッシュルーム,トマト,れんこん,赤ピーマン,きゅうり,レーズン(干しぶどう),コーン
中・高		E 798 P 21.6 F 25	E 727 P 27.9 F 19.6	E 802 P 42.3 F 22.4	E 833 P 32.1 F 33.4

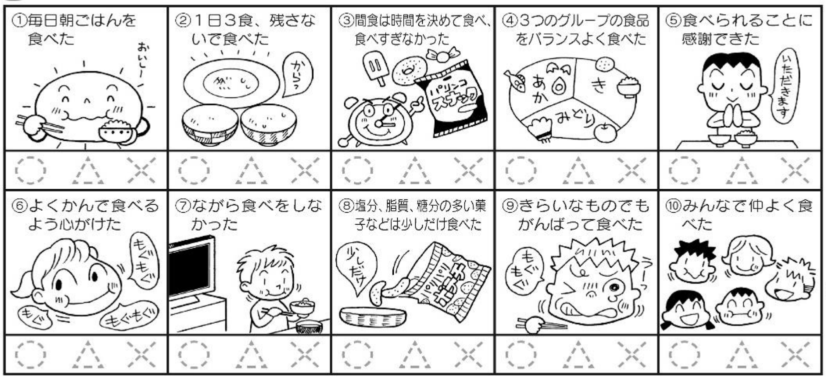
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木) 修了式	20(金)
こんだて	牛乳 きびごはん すき焼き風煮 大根のツナ和え アーサ汁 黒ごまプリン	あさりアレルギー 牛乳 黒糖パン チリコンカン クラムチャウダー(あさり) リンゴゼリー(手作り)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス こまツナコーンサラダ バナナ	ジョア(ブルーベリー) きびごはん タコライス ABCマカロニスープ お祝いケーキ(卵,いちご) アレルギー いちごアレルギー	春分の日
あか	牛乳,豚肩ロース赤肉,豆腐(大豆),ツナ,アーサ	牛乳,豚肉,牛肉,大豆,あさり,鶏肉,アガー	牛乳,牛ロース,豚もも,ひじき,ツナ	牛肉,豚肉,大豆,チーズ(乳),ベーコン	
き	米,もちきび,さとう,ごま油(ごま、大豆)	黒糖パン(小麦、乳、大豆),こめ油,じゃがいも,さとう	米,おし麦,ノンエッグマヨネーズ,さとう	米,もちきび,こめ油,さとう,じゃがいも,お祝いケーキ(乳,卵,小麦,大豆)	
みどり	ほうれん草,長ねぎ,にんじん,はくさい,こんにゃく,だいこん,きゅうり,レモン,えのきたけ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,はくさい,りんごストレートジュース,りんご　皮つき生	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ウージパウダー,トマト,コーン	たまねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,トマト,セロリー	
中・高	E 793 P 37.5 F 24.2	E 827 P 36.9 F 30	E 828 P 31.5 F 27.5	E 873 P 30 F 27.7	

食育の１年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。１年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をつけてみましょう。



１年間の給食をふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？　また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？自分自身のことをふりかえってみましょう。

☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。

3月の給食だより

（1年間の給食を振り返り、自分の食事について考えよう！）

　わたしたちのからだは、食べたもので作られます。バランスの良い食事を心がけて健康な身体を作りましょう！バランスの良い食事は主食＋主菜＋副菜がそろった食事です。

副菜
（ビタミン・ミネラル・食物繊維）
身体の調子を整えます。

主菜
（たんぱく質）
身体作りの基本材料です。

主食
（炭水化物）
身体を動かすエネルギー源。

（例）給食献立

牛乳・乳製品（飲み物）
（カルシウム・たんぱく質）
骨や歯のもとになります。

果物（副菜）
（ビタミン・ミネラル・炭水化物）
身体の調子を整えます。

汁物
おもに野菜や海藻を補います。

献立の基本を知って栄養バランスをととのえよう

好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

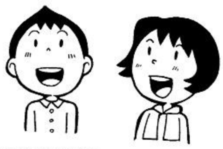
副菜　主菜
主食　汁物（飲み物）

野菜料理・果物など
ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子をととのえる役割があります。

みそ汁・スープ・牛乳など
水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

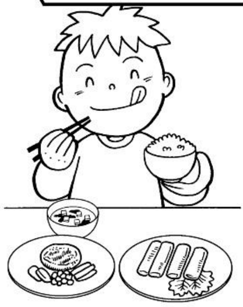
ごはん・パン・めんなど
炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

魚介料理・肉料理・卵料理など
おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギー源の脂質も多いため、とりすぎには注意しましょう。



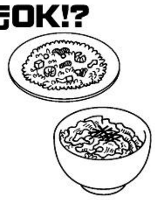
献立の立て方
①まず主食を決める ▶ ②主食に合う主菜を決める ▶ ③副菜や汁物を決める

栄養の偏りに要注意！



毎日主菜が２品以上並んでいる人は、エネルギーのとりすぎが気になります。副菜をきちんととってバランスよくしましょう。

ダイエットのため、サラダなどの副菜ばかりとっている人は、エネルギー不足です。主食・主菜をしっかりとりましょう。

ワンディッシュでもOK!?

チャーハンや親子丼など、１つの皿ですんでしまう料理の場合、副菜を忘れてしまいがち。必ず副菜を加えましょう。