

令和4年  
3月の予定献立表



※材料・天候によって献立を変更することがあります。  
※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

食品群	体内ではたらしき
あかの食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をよくなる

学校給食の 栄養基準量	小学校	C=エネルギー 650	P=タンパク質 21.1~32.5	F=脂質 14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こん だ て		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	
		コッペパン・おうとう・チョコジャム (平一小・南・平中・鏡小中) かぼちゃとたまごのサラダ 牛乳 ココアあげパン はくさいのクリームに (東小・北小中・西小中・狩小中・池小中・久小中)	ひしもち ちくぜんに 牛乳 いわしかるるに ごはん あさりのすましる	コッペパン・おうとう・チョコジャム (東小・北小中・西小中・狩小中・池小中・久小中) はなやさいソテー 牛乳 ココアあげパン ミートボール スープ	パパイヤサラダ 牛乳 りんご ごはん ポークカレー	
		全小学、中学リクエスト	どりにく、ミックスビーツ ぎゅうにゅう	どりにく、あさり、いわし、ぎゅうにゅう	全小学、中学リクエスト	どりにく、ぎゅうにゅう ミートボール
		コッペパン、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、チョコジャム、じゃがいも、あぶら にんじん、はくさい、パセリ、もも、かぼちゃ、えだまめ、たまねぎ、にんにく、ブロッコリー、かぼちゃ	さとう、さといも、こめ、あぶら、ひしもち こんにゃく、とうがん、にんじん、たけのこ、しいたけ、ごぼう、いんげん、ながねぎ、こまつな	さとう、チョコジャム、コッペパン、あぶら にんじん、あかピーマン、もも、コーン、たまねぎ、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、チンゲンサイ	じゃがいも、さとう、こめ あぶら きゅうり、にんじん、ピーマン、たまねぎ、にんにく、パパイヤ、りんご	
		C 670 P 23.2 F 26.2 C 845 P 28.6 F 32.1	C 687 P 28 F 19.5 C 820 P 33.6 F 22.7	C 580 P 24.1 F 21.4 C 733 P 29.7 F 26	C 616 P 22.6 F 16 C 747 P 26.9 F 18.5	

こん だ て	7(月)		8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
			ゴーヤのカレーマヨあえ 牛乳 ハンバーグソースかけ なかよしパン ジュリエンスープ	フルーツナタデココ 牛乳 ぶたキムチいため ごはん ちゅうかスープ	お祝いデザート (平良中3) 牛乳 タルタルソース からあげ (小1こ 中2こ) スパゲティナポリタン かいそうサラダ	お祝いデザート(中3) アーモンドカル (中3以外) 牛乳 タコライス (やさしい&チーズ) タコライス(タクスマイト) (ごはんの上のせて食べて下さい)
			全小学、中学リクエスト	全小学、中学リクエスト	全中学リクエスト	全小学、中学リクエスト
			じゃがいも、てんぷん、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、なかよしパン キャベツ、セロリ、ゴーヤ、にんじん、レモン、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、パパイヤ	キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、パイン、ナタデココ、コーン、しょうが、キムチ、にんにくのめ、しめじ、チンゲンサイ、たまねぎ、パパイヤ	きゅうり、だいこん、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、たまねぎ、パパイヤ	キャベツ、とうがん、にんじん、あかピーマン、コーン、たまねぎ、しめじ、にんにく、しいたけ、トマト、こまつな
			C 630 P 22.9 F 22.4 C 745 P 26 F 25.8	C 655 P 27.5 F 26 C 796 P 32.3 F 30.3	C 609 P 17.6 F 18.3 C 757 P 20.6 F 21.5	C 600 P 24.6 F 24.9 C 895 P 36.4 F 38.4

こん だ て	14(月)		15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
			チーズだいふく 牛乳 さばしおやき ヤファラジュシー パパイヤいちち	お祝いデザート (東小6) 牛乳 もずくどん みやこじまん べにいもごまだんご (ごはんの上のせて食べて下さい)	お祝いデザート (狩小6) 牛乳 キャベツサラダ ケチャップミートボール (小1こ 中2こ) チキンとほうれんそう のシチュー	ひじきいため 牛乳 宮古産なまりぶししいり あぶらみそ ごはん シムヌ
			どりにく、ぎゅうにゅう、ぶたにく、さば	あぶらあげ、ぶたにく、みそ、わかめ、ぎゅうにゅう、もずく	どりにく、にくだんご、ツナ、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、なまりぶし、かまぼこ、ぶたにく、だいず、みそ、ひじき、ぎゅうにゅう
			じゃがいも、さとう、こめ、あぶら だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、パパイヤ	てんぷん、さとう、こめ、あぶら だいこん、にんじん、コーン、しょうが、たまねぎ、しいたけ、こまつな	コッペパン、じゃがいも、あぶら キャベツ、きゅうり、にんじん、あかピーマン、パセリ、たまねぎ、しめじ、にんにく、ほうれんそう	にんじん、ねぎ、しょうが、しいたけ、えだまめ、こんにゃく
			C 505 P 22.6 F 21.3 C 578 P 25.9 F 23.6	C 750 P 23.3 F 23.3 C 860 P 27.6 F 25.3	C 679 P 27.8 F 24.5 C 861 P 35.7 F 29.8	C 611 P 25.3 F 20.9 C 749 P 30.6 F 24.8

こん だ て		22(火)	23(水)	24(木)	【3月の欠食予定】 4(金)西辺小全 8(火)~9(水)全中3年 11(金)~24(木)平良中3年 14(月)北中全、久中全、鏡中全、 西中全、狩中全 14(火)~24(木)池中3年 15(水)~24(木) 北中3年、久中3年、鏡中3年 西中3年、狩中3年 17(木)~24(木)東小6年 18(金)池間小中全 18(金)~24(木)狩小6年 23(水)南小全 23(水)~24(木) 平一小6年、北小6年
		お祝いデザート(小6) 牛乳 ブロッコリーサラダ じゃがいものチーズに こくとうパン ミネストローネ	パンパンジー 牛乳 マーボーなすどん (ごはんの上のせて食べて下さい)	お祝いデザート 牛乳 グルクンのシークワーサーソース クープジュシー いそかあえ	
		どりにく、だいず、チーズ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、どりにく、どりさきみ、だいず、みそ、わかめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたレバー、とうぶ	ぎゅうにゅう、かまぼこ、こんぶ、のり、グルクン、ぶたにく	
		きゅうり、だいこん、にんじん、あかピーマン、パセリ、えだまめ、たまねぎ、にんにく、トマト、ブロッコリー、ミックスベジタブル	キャベツ、きゅうり、なす、にら、にんじん、コーン、しょうが、たまねぎ、にんにく、チンゲンサイ、えのき	キャベツ、にんじん、シークワーサー、れんこん、しいたけ、ほうれんそう	
		C 690 P 26.3 F 23.1 C 850 P 32.4 F 26.6	C 613 P 25.9 F 21.1 C 753 P 32.1 F 25.2	C 680 P 27 F 27 C 818 P 30.7 F 32.2	

卒業おめでとう!

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ことを学んできました。  
今後、自分自身で食べるものを選んだり、作ったりする機会が増えてきます。  
あなたの体は、食べ物からできています。自分の体のためにどのような食事がよいのか日々考え、食べる事を大切にし、元気に充実した毎日を送って下さい。

給食の時間をふりかえろう

できたものには口にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた	<input type="checkbox"/> しずかにもくよくよくすることができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地産産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べるすることができた

【小6、中3最後給食日】  
10(木)平良中3年  
11(金)北中3年、久中3年、鏡中3年、西中3年、狩中3年、池中3年  
16(水)東小6年  
17(木)狩小6年  
22(火)平一小6年、南小6年、北小6年、久小6年、鏡小6年、西小6年  
24(木)池小6年

※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。  
(炊き込みごはん・ジュシー・リゾット・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)  
※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。