



食品群	体内でのたらし
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

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

※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。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※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。



こ ん だ て	<p>《欠食予定》</p> <p>8日~9日 城東中3年 ※推薦入試合格者のみ提供あり</p> <p>14日 城東中全学年 16日 福嶺小全学年</p> <p>《卒業生最終給食》</p> <p>11日 城東中3年 17日 福嶺小6年 22日 西城小6年 22日 砂川小6年 23日 城辺小6年</p>	<p>1(火) 豚の日</p> <p>《リクエスト給食》 べにいもカップケーキ</p> <p>(むぎごはん) (しょうがやき)</p> <p>牛乳</p> <p>《リクエスト給食》 ぶたにくのしょうがきどん</p> <p>もずくのみそしる</p>	<p>2(水) やきショコラ無償提供</p> <p>やきショコラ</p> <p>(むぎごはん) (タコミート) (やさいとチーズ)</p> <p>牛乳</p> <p>《リクエスト給食》 タコライス</p> <p>《リクエスト給食》 たらとやさいのスープ</p>	<p>3(木) 桃の節句</p> <p>なすのうまに</p> <p>ひなあられ</p> <p>《リクエスト給食》 とりにくのこうみやき</p> <p>牛乳</p> <p>くりごはん</p> <p>《リクエスト給食》 てまりふのおすいもの</p>	<p>4(金)</p> <p>《リクエスト給食》 だいがくいも (小2個・中3個)</p> <p>牛乳</p> <p>(めん) (にくみそ)</p> <p>《リクエスト給食》 きくらげの ジャージャーめん</p> <p>ちゅうかスープ</p>
	小学校	C 711 P 28 F 18.4	C 700 P 27.1 F 26.1	C 690 P 31.8 F 23.6	C 675 P 24.9 F 22.6
	中学校	C 835 P 33.6 F 21	C 837 P 32.9 F 29.5	C 839 P 38.6 F 27.9	C 866 P 30.1 F 28

こ ん だ て	<p>7(月) 魚の日</p> <p>《リクエスト給食》 ライチゼリー</p> <p>ほうれんそうのソテー</p> <p>《リクエスト給食》 ブルクンのからあげ</p> <p>カルシウム たっぷりごはん</p> <p>はるさめ スープ</p>	<p>8(火) さばの日</p> <p>みかん</p> <p>《リクエスト給食》 コールスロー サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>グラタンふう マカロニのミルクに</p> <p>コッペパン</p> <p>わかめスープ</p>	<p>9(水) さばの日献立</p> <p>たんかん</p> <p>しらたまぜんざい</p> <p>さばのてりやき</p> <p>とりときのこの たきこみごはん</p> <p>《リクエスト給食》 とうがん ンブシー</p>	<p>10(木) 砂糖の日</p> <p>いちご</p> <p>《リクエスト給食》 にくじゃが</p> <p>牛乳</p> <p>《リクエスト給食》 ちくわのいそべあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あぶらあげの みそしる</p>	<p>11(金) 命の日</p> <p>【城東中3年のみ】 おいおいケーキ</p> <p>(めん) (しる) (にく)</p> <p>【他】 バナナ</p> <p>牛乳</p> <p>《リクエスト給食》 みやこそば</p> <p>ゴーヤーの ごまあえ</p>	
	小学校	C 643 P 25.6 F 18.7	C 651 P 29 F 22.2	C 777 P 35.9 F 24.3	C 613 P 24.8 F 17.1	C 615 P 33.5 F 15
	中学校	C 773 P 29.2 F 21.9	C 833 P 35.7 F 26.6	C 953 P 44.1 F 29.1	C 770 P 31.2 F 20.5	C 741 P 40.9 F 17

こ ん だ て	<p>14(月) ホワイトデー</p> <p>きりぼしナポリタン</p> <p>きなこおしパン</p> <p>チキンピラフ</p> <p>しろいんげんまめの ポタージュ</p>	<p>15(火) 紅芋無償提供</p> <p>べにいもと まめのサラダ</p> <p>ネーブル</p> <p>(むぎごはん) (きのこぎゅうどん)</p> <p>牛乳</p> <p>きのこぎゅうどん</p> <p>あおなスープ</p>	<p>16(水) いんげん無償提供</p> <p>いちご</p> <p>いんげんの カレーマヨいため</p> <p>牛乳</p> <p>チーズカリカリあげ (小2個・中3個)</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>さわにわん</p>	<p>17(木) 食育~宮城県~</p> <p>【福嶺小6年生のみ】 おいおいケーキ</p> <p>【他】 あおりんごゼリー</p> <p>(めん) (マーボーあん)</p> <p>牛乳</p> <p>いわぬまとんちゃん</p> <p>マーボーやきそば</p> <p>ごじる</p>	<p>18(金) 春分献立</p> <p>◎(除去食対応) はるキャベツと イカのいためもの</p> <p>いちご</p> <p>さわらのやさいあんかけ</p> <p>カルシウム たっぷりごはん</p> <p>なのはなの おすいもの</p>	
	小学校	C 821 P 28.9 F 28.6	C 731 P 26 F 27.2	C 561 P 22.1 F 16.3	C 618 P 26.7 F 21.3	C 598 P 30.9 F 17.3
	中学校	C 989 P 34.1 F 34.1	C 904 P 31.7 F 33.1	C 699 P 27 F 19.7	C 750 P 33 F 25.3	C 747 P 39.7 F 20.8

こ ん だ て	<p>21(月) 春分の日</p> <p>宮古島産いちご 給食に登場!</p> <p>5年ほど前から宮古島でも、 いちごの栽培が始まりました。 まだまだ生産農家さんが 少なく、貴重です。旬の味 をお楽しみください。</p> <p>【いちごの紹介】</p> <p>生産者: 砂川農園さん</p> <p>品 種: よつぼし</p> <p>特 徴: いちごらしい甘さと酸味 の2つを兼ね備えた味</p> <p>おいしさ の秘密: 完熟で収穫するから</p> <p>《提供日》 3月10日福嶺小・砂川小・城東中 3月18日西城小・城辺小 他は九州産の提供となります</p>	<p>22(火)</p> <p>【砂川小6年・西城小6年のみ】 おいおいケーキ</p> <p>たまねぎの みそマヨサラダ</p> <p>【他】 ネーブル</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきしゅうまい</p> <p>(むぎごはん) (カレールー)</p> <p>こんさいカレー</p>	<p>23(水) マグロミンチ無償提供</p> <p>【城辺小6年のみ】 おいおいケーキ</p> <p>【他】 ネーブル</p> <p>牛乳</p> <p>【他】 ハワイヤサラダ</p> <p>(むぎごはん) (まぐろそば)</p> <p>まぐろそばろどん</p> <p>アーサのみそしる</p>	<p>24(木)</p> <p>とりにくの マーメレードやき</p> <p>ブロッコリーの サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>チョコレートクリーム</p> <p>コッペパン</p> <p>◎(除去食対応) えびチャウダー</p>	<p>《無償提供品のご案内》</p> <p>* やきショコラ *</p> <p>提供日: 3月 2日</p> <p>「県産お菓子の魅力発信事業」を 活用して提供いただきました</p> <p>* 紅芋(角切り済) *</p> <p>提供日: 3月15日</p> <p>* いんげん(カット済) *</p> <p>提供日: 3月16日</p> <p>* マグロ(ミンチ済) *</p> <p>提供日: 3月23日</p>
	小学校	C 707 P 22.1 F 26.2	C 603 P 32.7 F 15.4	C 680 P 29.7 F 27.6	JAおきなわ様と伊良部漁港様より、 宮古島産食材の地産地消及び 一次加工推進に伴う試作として、 提供いただきました
	中学校	C 858 P 26 F 31.2	C 730 P 40.3 F 17.5	C 846 P 36.2 F 32.9	

★リクエスト給食★

中学3年生が給食を食べる機会も残りわずかとなりました。
リクエスト給食のアンケート結果を発表します。最後まで
友人・先生方と楽しい給食時間を過ごしてください♪

主食の部	おかずの部	デザート部
1 わかめごはん	1 グルクンのからあげ	1 べにいもスイートポテト
2 みそラーメン	2 じゃがぶたキムチ	2 ライチゼリー
3 ジャーチャーめん	3 ぶたにくのしょうがやき	3 フルーツナタデココ
4 きなこあげパン	4 にくじゃが	4 べにいもカップケーキ
5 みやこそば	5 とりにくのこうみやき	5 ムース
6 カレーそば	6 ちくわのいそべあげ	6 シークワーサーゼリー
7 タコライス	7 てりやきハンバーグ	7 だいがくいも

1月の提供は黄色、2月の提供はピンク、3月は水色で表記しています

卒業式

栄養指導目標: 1ねんかんのきゅうしょくをふりかえろう

うららかな春の日差しが心地良く、お店の野菜コーナーには菜の花などの春の食材が並ぶようになりました。今年度も残りわずかですね。みなさんは、1年間、給食を通して様々なことを学ばれたでしょうか。3月の栄養指導目標は「1年間の給食をふり返ろう」となっています。1年間をふり返り、できるようになったことや、これから頑張りたいことを考えてみましょう。

また、ご卒業を迎える皆さん、おめでとうござります。思い出に残る給食時間が過ごせたでしょうか。給食をふくめ、学校生活で学んだことを糧に今後活躍していくことを期待しています。

