

令和 5 年

3月の予定献立表



食品群	体内ではたらし
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



城辺学校給食共同調理場

TEL: 0980-77-8488

FAX: 0980-77-8490

※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4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

《欠食予定》	《卒業生最終給食》
3日 西城小全学年	10日 城東中3年
7日~9日 城東中3年	22日 西城小6年
13日 城東中全学年	22日 城辺小6年
	22日 福嶺小6年
	22日 砂川小6年



こ ん だ て	★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♪	1(水) 豚の日 いちご ポテトサラダ 牛乳 ぶたにくのこうみやき ゆかりごはん ごぼうのみそしる	2(木) 《リクエスト給食》 おいものだいふく 牛乳 (めん) (にくみそ) ゴーヤーのごまあえ きくらげの ジャージャーめん ちゅうかスープ	3(金) 桃の節句 べにいもコロケ無償提供 ほうれんそうのおひたし 牛乳 ひなあれ みやこじまさん べにいもコロケ くりごはん てまりふのおすいもの
	1月の提供は黄色、2月の提供はピンク色で表記し提供済みです。3月は青色で表記しました。トップ5すべて提供ミッションクリア!!	小学校 C 670 P 25.8 F 24.7 中学校 C 823 P 31.1 F 29.3	小学校 C 693 P 28.8 F 18.9 中学校 C 834 P 34.9 F 22.3	小学校 C 616 P 19.3 F 16.9 中学校 C 711 P 22.2 F 17.6

こ ん だ て	6(月) 3/8さばの日献立 チーズおから 牛乳 ネーブル さばのさいきょうやき おぎごはん キャベツのみそしる	7(火) 魚の日、メンチカツの日 ひじきいため 牛乳 伊良部島のマグロメンチカツ カルシウム たっぷりごはん アーサირ ゆしどうぶじる	8(水) さばの日 ブロッコリーとチーズのサラダ 牛乳 てづくりおかかふりかけ きびごはん とうがんと とりにくにつけ	9(木) きなこもち(小3個・中4個) 牛乳 (めん) (カレールウ) カレーそば シークワサー あえ	10(金) 砂糖の日 (中3以外) ネーブル (中3のみ) おいしいケーキ 牛乳 (おぎごはん) (タコミート) (やさいとチーズ) 《リクエスト給食》 タコライス ちんげんさい のスープ
	小学校 C 648 P 30.4 F 23.5 中学校 C 792 P 36.9 F 27.9	小学校 C 582 P 24.5 F 17.3 中学校 C 715 P 29.7 F 20.1	小学校 C 610 P 23.1 F 20.4 中学校 C 749 P 28.1 F 24.2	小学校 C 694 P 30.5 F 18.1 中学校 C 860 P 37.6 F 21.4	小学校 C 613 P 25.5 F 22.1 中学校 C 753 P 31.2 F 26.3

こ ん だ て	13(月) 3/11命の日献立 せんぎりイリチー 牛乳 バナナ あじのごまころもやき カルシウム たっぷりごはん わかめのみそしる	14(火) ホワイトデー きなこおしパン 牛乳 にくだんごチャップあじ コーンピラフ ポトフ	15(水) だいこんとふのふくめに 牛乳 きのこハンバーグ おぎごはん あさりのみそしる	16(木) とうふちゃんぶるー 牛乳 かぼちゃのてんぷら おぎごはん もずくの すましじる	17(金) 食育～岐阜県～ みずまんじゅう 牛乳 (おぎごはん) (けいちゃん) けいちゃん おとしの ごっつお
	小学校 C 640 P 28.1 F 16.8 中学校 C 777 P 34 F 19.5	小学校 C 753 P 26.2 F 25.2 中学校 C 913 P 30.7 F 29.7	小学校 C 624 P 29 F 20.3 中学校 C 786 P 36.8 F 24.8	小学校 C 622 P 21.8 F 21.8 中学校 C 733 P 26.2 F 24	小学校 C 618 P 22.8 F 16.7 中学校 C 746 P 27.6 F 19.7

こ ん だ て	20(月) 春分の日献立 ◎(除去食対応)はるキャベツとえびのいためもの 牛乳 みやこじまのいちご わかさぎのなんばんづけ(小2尾・中3尾) おぎごはん なのはなのおすいもの 《注意》わかさぎはまれに卵を持っています	21(火) 春分の日 宮古島産いちごが給食に登場	22(水) かぼちゃコロケ無償提供 ゴーヤーとコーンのサラダ 牛乳 (小6のみ) おいしいケーキ 宮古島産かぼちゃコロケ おぎごはん (カルシウム) たっぷりごはん (カレールウ) べにいもカレー	23(木) とりにくのマーメレードやき 牛乳 にんじんいものサラダ パイナップル みやこじまやさいの トマトクリーム スープ コッペパン	24(金) なすのうまに 牛乳 あおりんごゼリー おぎごはん もずくの たきごみごはん シームヌ
	小学校 C 573 P 24.1 F 17.9 中学校 C 706 P 29.6 F 21.4	小学校 C 763 P 20.8 F 27 中学校 C 914 P 24.4 F 31.2	小学校 C 693 P 28 F 27.9 中学校 C 868 P 34.3 F 33.8	小学校 C 657 P 29 F 22.5 中学校 C 797 P 35.8 F 26.9	

☆宮古島産いちごが給食に登場☆

6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。

生産者: 砂川農園さん

特徴: いちごらしい甘さと酸味の2つを兼ね備えた味

おいしさの秘密: 完熟で収穫するから

《無償提供品のご案内》

「宮古島市学校給食推進プロジェクト」

- 宮古島市産業振興局様による、地産地消を推進するための活動
- 未利用農林水産物の生産状況、旬等の情報提供
- 一次加工による食材の利活用推進
- 生産状況、加工現地調査、加工施設の衛生管理強化支援
- 給食への提供

3日べにいもコロケ  
22日かぼちゃコロケ

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

卒業式

う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べたでしょうか。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、おめでとうございます。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。