

令和6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

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。



こ ん だ て	<p>★リクエスト給食★</p> <p>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♪</p>			《卒業生最終給食》	《欠食予定》	1(金) 3/3ひな祭り献立
	<p>主食の部      おかずの部      デザートの部</p> <p>1 わかめごはん      1 チーズおから      1 チーズだいふく</p> <p>2 タコライス      2 チキンのパジルチーズやき      2 やきショウワ</p> <p>3 カレーそば      3 スンドゥブチゲ      3 ライチゼリー</p> <p>4 ゆかりごはん      4 チョコレートクリーム      4 かぼちゃムース</p> <p>5 みやこそば      5 ささみチーズフライ      5 ペにいもチーズケーキ</p> <p>6 きなこあげパン      6 ちくわのいそべあげ      6 おいものだいふく</p>			8日 城東中3年	6日~7日 城東中3年	<p>紅いも無償提供</p> <p>こまつなとチキンのサラダ</p> <p>ひなあられ</p> <p>牛乳</p> <p>とりにくのこみやき</p> <p>べにいもごはん</p> <p>てまりふのおすいもの</p>
	<p>12月の提供は黄色、1月は水色、2月は緑色、3月はオレンジ色で塗った献立です。もう一度食べたいと思ってくださいます。</p>			18日 砂川小6年	7日 城辺小全学年 ※牛乳とご飯のみ提供します	
			18日 城辺小6年	8日 砂川小全学年		
			18日 福嶺小6年	8日 福嶺小全学年		
			18日 西城小6年	11日 城東中全欠食		
小学校	C 576 P 23.8 F 18.4					
中学校	C 691 P 28 F 21					

こ ん だ て	4(月)	5(火)	6(水) 宮古島産豚肉無償提供	7(木) 魚の日	8(金)
	<p>おいものだいふく</p> <p>牛乳</p> <p>カレーそば</p> <p>パパイヤのあえもの</p>	<p>ネーブル</p> <p>きなこあげパン</p> <p>しまやさいのトマトスープ</p>	<p>じゃがぶたキムチ</p> <p>ぶちぶよ</p> <p>あつあげのみそチーズやき</p> <p>カルシウムたっぷりごはん</p> <p>あさりのすましじる</p>	<p>キャベツのツナあえ</p> <p>牛乳</p> <p>あかうおのしょうがに</p> <p>むぎごはん</p> <p>ゴーランブシー</p>	<p>みかん</p> <p>おいおいケーキ</p> <p>牛乳</p> <p>きのごぎゅうどん</p> <p>もずくのすましじる</p>
	<p>C 692 P 31.1 F 18.2</p>	<p>C 634 P 26 F 24.9</p>	<p>C 606 P 25.9 F 13.6</p>	<p>C 665 P 31.6 F 20.3</p>	<p>C 670 P 25.8 F 23.5</p>
小学校	C 836 P 38.3 F 21.5				
中学校	C 797 P 32.2 F 30.5				
小学校	C 766 P 33.6 F 16.7				
中学校	C 819 P 38.4 F 24				
小学校	C 845 P 31.9 F 28.2				
中学校	C 845 P 31.9 F 28.2				

こ ん だ て	11(月) いのちの日	12(火)	13(水)	14(木) ホワイトデー	15(金) 食育~大阪府~
	<p>宮古島産豚肉無償提供</p> <p>かいそうとチキンのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ポロポロジュウシー</p> <p>とうがんブシー</p>	<p>なすみそいため</p> <p>ネーブル</p> <p>てづくりおからふりかけ</p> <p>カルシウムたっぷりごはん</p> <p>なめこのみそしる</p>	<p>やさしいため</p> <p>牛乳</p> <p>さばのみそに</p> <p>むぎごはん</p> <p>アーサのちゅうかスープ</p>	<p>かぼちゃとコーンのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>とりにくのマーマレードやき</p> <p>シークワサージャム</p> <p>コッペパン</p> <p>ブロッコリーのシチュー</p>	<p>あかねこ(小3個・中4個)</p> <p>牛乳</p> <p>きつねうどん</p> <p>どてやき</p>
	<p>C 480 P 24.6 F 21.6</p>	<p>C 613 P 23.9 F 16.3</p>	<p>C 675 P 29.2 F 22.6</p>	<p>C 774 P 30 F 32.2</p>	<p>C 504 P 26 F 17.2</p>
小学校	C 577 P 30 F 26				
中学校	C 754 P 28.9 F 18.7				
小学校	C 834 P 35.6 F 26.8				
中学校	C 969 P 36.9 F 39.3				
小学校	C 618 P 31.9 F 20				
中学校	C 618 P 31.9 F 20				

こ ん だ て	18(月)	19(火) 3/20春分の日献立	20(水) 春分の日	21(木)	
	<p>おいおいケーキ</p> <p>牛乳</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>はやしライス</p> <p>(ハヤシルウ)</p>	<p>はるやさいのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>さわらのマヨネーズやき</p> <p>えだまめごはん</p> <p>なのはなのおすいもの</p>	<p>春分の日</p>	<p>きなこおしパン</p> <p>牛乳</p> <p>にくだんごチャップあじ</p> <p>コーンピラフ</p> <p>ポトフ</p>	
	<p>C 715 P 22 F 23.6</p>	<p>C 552 P 26.1 F 17.2</p>		<p>C 708 P 24.8 F 23</p>	
小学校	C 882 P 26.6 F 28.5				
中学校	C 673 P 31.6 F 19.8				
小学校	C 856 P 29.4 F 26.7				
中学校	C 856 P 29.4 F 26.7				

★宮古島産プチぷよが給食に登場★  
「ぷよぷよ」としてさわり心地のミニトマトです。甘みが強くとても人気があります。皮が薄いので、皮が苦手な人も気にせずに食べることができます。フルーツの様な感覚で食べることが出来るので、野菜嫌いやミニトマトの酸っぱさが苦手な人にも、ぜひ食べてほしいです。  
提供日:6日



《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

1日 紅いも一次加工品  
6日・11日 宮古島産豚肉

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。