

# 令和2年 3月の予定献立表



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。

宮古島市立平良学校給食共同調理場

食品群	体内でのたらき
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	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
栄養基準	小学	650 21.1~32.5	14.4~21.7
	中学	830 27.7~41.5	18.4~27.7

こんだて	16(月) くだもの (いよかん) 	17(火) ブルーベリージャム 	18(水) パインゼリー 	19(木) ウィンナー 
	牛乳、ひじき、ふたにく、チリメン、とりにくく、かまぼこ、チーズ	牛乳、いわし、とりにくく	牛乳、ふたにく	牛乳、ふたにく、とりにくく
き	こめ、あぶら、さとう、ごま、もち	パン、あぶら、さとう、べいも、生クリーム、卵不使用マヨネーズ	こめ、あぶら、オイスターソース、はるさめ、ごむぎこ	パン、あぶら、さとう、でんぶん、アーモンド、ドレッシング
みどり	にんじん、しいたけ、たまねぎ、ほうれんそう、なす、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、れんこん、もやし、オレンジ	かぼちゃ、たまねぎ、トマト、きゅうり、バブリカ、フロッコリー、カリフラワー、コーン	にんじん、ちんげんさい、しいたけ、にんにく、しょうが、バブリカ、ビーマン、たけのこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バセリ、トマト、マッシュルーム、ブロッコリー、きゅうり
小学校 中学校	E 633 P 217 F 227 E 650 P 256 F 253 E 801 P 310 F 305	E 650 P 256 F 253 E 772 P 257 F 199	E 624 P 212 F 161 E 811 P 314 F 315	E 654 P 261 F 259 E 759 P 309 F 252

小6のみなさんへ

予定していたお祝い  
デザートは、次年度  
4月に提供すること  
にいたしました。  
お楽しみに★



こんだて	23(月) くだもの (オレンジ) 	24(火) おめでとうゼリー 	<b>3月の欠食予定</b>	
	牛乳、こんぶ、ふたにく、かまぼこ、とりにくく、ちくわ、のり	牛乳、ふたにく、たまご、ツナ	16~24日 全中学校3年生、東小6年	
き	こめ、あぶら、さとう、ごま	スパゲティ、さとう、あぶら	18(水) 平一小6年・鏡小6・南小	
みどり	にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、れんこん、もやし、オレンジ	にんじん、たまねぎ、ゼロリ、ビーマン、トマト、にんにく、パリヤ、きゅうり	19~24日 平一小6年・南小6・鏡小6・狩小6欠食	
小学校 中学校	E 615 P 220 F 231 E 755 P 267 F 278	E 619 P 256 F 211 E 759 P 309 F 252	23(月) 久小126年・北小・西小欠食 23~24日 池小6欠食 24(火) 北小6・西小6・久小6欠食	



新型コロナウイルス感染症対策による休校のため、予定していた献立を変更しました。

ていねいに配ぜんしよう

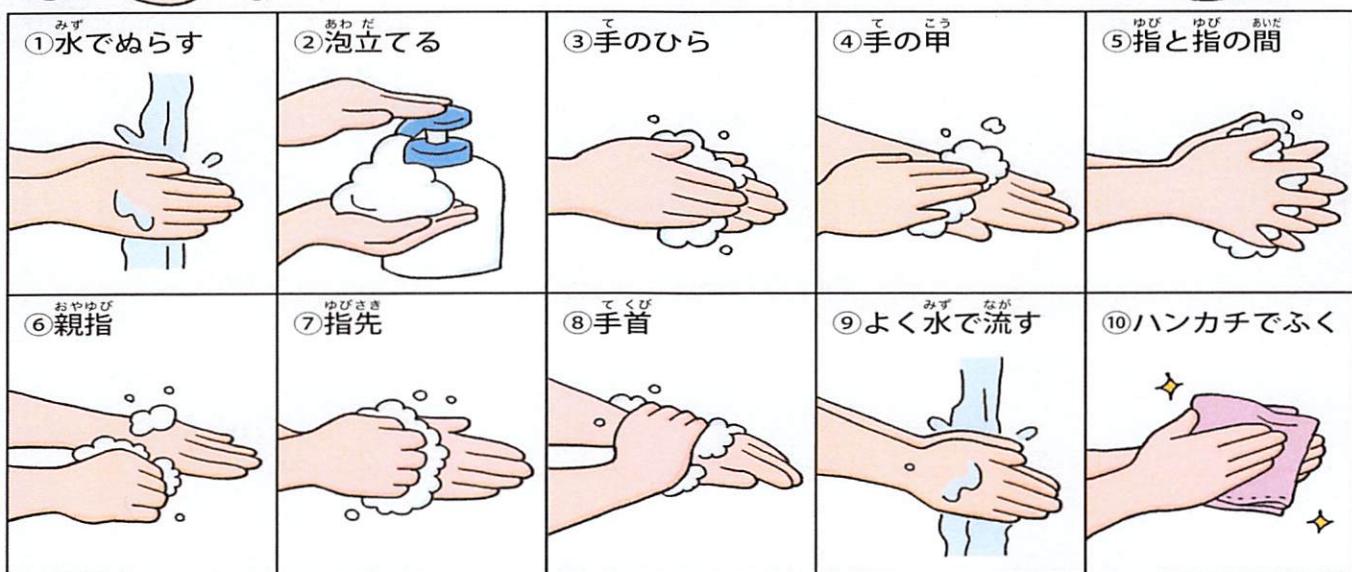
**給食を食べる前・給食準備をする前には、必ず手を洗いましょう！！**  
また、給食準備の時は、くしゃみやセキを給食に入らないようにしましょう。



ていねいな手洗いは、だれでもカンタンにできる病気の予防です。  
特に、指先・指と指の間、親指、手首は洗い残しが多い場所です。

毎日意識し手洗いをしっかりすることで病気を予防するようにしましょう。

## 石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。