



※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4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

食品群	体内ではたつき
赤の食品	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	体の調子をどとのえる

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	<p>そつぎょうせい みな 卒業生の皆さんへ</p> <p>ご卒業おめでとうございます。自分の体は自分が食べたものからできています。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。お気に入りの給食はありましたか?どんな献立が思い出に残っていますか?</p> <p>給食を通して学んだことや感じたことを思い出しながら、毎日の食生活をより良いものにしてほしいと願っています。</p>		1(水)	2(木)	3(金) 【ひなまつり】
	あかき	みどり	平一小、平中 久中、鏡中 リクエスト	平一小、東小、北中 リクエスト	西中、久中 リクエスト
	小学校	中学校	ごはん、ゆしどうふ	トマトミートオムレツ、なかよしパン、ビーフストロガノフ	ひしもち、ちくぜんに、さけのしおやき、ごはん、はまぐりのすましじる
	小学校	中学校	C 652 P 20.4 F 20.7 C 764 P 24.2 F 23.5	C 603 P 26.5 F 20.7 C 733 P 31.9 F 23.1	C 645 P 27 F 14.9 C 752 P 30.7 F 16.6

こんだて	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金) 【中3ラスト給食】	
	あかき	みどり	小学校	中学校	小学校	中学校
	ごはん、キャベツ、きゅうり、パパイア、あかピーマン	だいこん、しめじ、しいたけ、ブロッコリー、にんじん、きくらげ、はくさいキムチ	だいこん、しいたけ、こんにゃく、しょうが、にんじん、たまねぎ、コーン、えだまめ、きゅうり、パパイア、あかピーマン、シークワサー	ごぼうとアーモンドのサラダ、チキンソテー、こくどうパン、ジュリエンスープ	おいわいデザート(中3のみ)、さつまいもスティック(中3以外)、カツカレー(どんかつ)	
	C 600 P 26.1 F 19.9 C 707 P 29.2 F 22.5	C 527 P 16.4 F 22.5 C 589 P 18.6 F 24.1	C 579 P 26.7 F 16.5 C 708 P 31.9 F 19	C 601 P 25.6 F 21.7 C 750 P 31.2 F 26.1	C 691 P 27.4 F 23 C 838 P 33.1 F 26.9	

こんだて	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	
	あかき	みどり	小学校	中学校	小学校	中学校
	カレー、ちくさやき、ミックスピーズ、しろいげんまめ、ぎゅうにゅう	くらこめこパン、あぶら、かぼちゃコロッケ、さとう、パインジャム	ごはん、とうがんのそばろに	おいわいデザート(狩小6年のみ)、ジャージャーめん、パンパンジー	さつまいもとツナのサラダ、キーマカレー、★ナン、やさいスープ	
	C 595 P 19.3 F 21.5 C 704 P 22 F 24.3	C 619 P 21 F 19.6 C 738 P 25.6 F 21.8	C 640 P 20.8 F 22 C 755 P 24.3 F 24.3	C 510 P 24.2 F 20.2 C 607 P 29.2 F 23.4	C 548 P 22.5 F 24.4 C 682 P 27.7 F 29.5	

こんだて	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金) 【3学期ラスト】	
	あかき	みどり	小学校	中学校	小学校	中学校
	かやくごはん、キャベツサラダ	春分の日	ごはん、シムヌ	ぜんりゅうふんパン、ミネストローネ	おいわいデザート、ひじきサラダ、ガバオライス	
	C 623 P 24.3 F 21.7 C 727 P 28 F 24.1		C 662 P 30.5 F 22.8 C 765 P 35.4 F 24.2	C 590 P 21.7 F 21.7 C 715 P 25.3 F 25	C 608 P 24.1 F 16.3 C 736 P 28.8 F 18.8	

こんだて	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
	あかき	みどり	小学校	中学校	小学校	中学校
	日ごろの食生活を振り返ろう!		よくかんで、味わって食べていますか?	毎日、食事を楽していますか?	【3月の欠食予定】	【小6、中3給食最終日】
	3(金) 西辺小全 7(火)~8(水) 狩中以外 13(月) 全中、池間小 14(火)~24(金) 全中3年 17(金)~24(金) 狩小6年 22(水)~24(金) 平一小6年、東小6年 23(木) 南小1~3年 23(木)~24(金) 南小6年、北小6年、久松小6年、鏡原小6年、西辺小6年		【小6、中3給食最終日】 10(金) 全中学校 16(木) 狩小 20(月) 平一、東小 22(水) 南小、北小、久松小、鏡原小、西辺小			

※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・ジュース・リゾット・ヤファラジュース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。