



食品群	体内でのはたらき
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	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

※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5000円、中学校5400円)は市が負担しています。

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子どもも心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

【欠食予定】

4日(火)~5日(水) 高校入試
5日(水) 東小全
7日(金) 西辺小全
10日(月) 池間小全 中学校全
11日(火) 池間中全
14日(金) 南小1~3年
17日(月) 平一小1~4年
19日(水) 鏡原小1~4年、鏡原中全
※小6・中3の給食最終日は下部にあります

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
こ ん だ て	<p>ちくぜんに</p>	<p>トマトミートオムレツ</p>	<p>ゆかりあえ</p>	<p>やさしくだんご</p>	<p>デークニイリチー</p>
あ か き	ぎゅうにゅう、もずく、とりこ、さけのしおやき	ぎゅうにゅう、とりこ、トマトミートオムレツ、だいず	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、とりこ、やさしくだんご、ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう、とうふ、グルクン、ぶたにく、あつあげ
み ど り	えのき、とうがん、しょうが、ながねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、こんにゃく、しいたけ、いんげん	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、カリフラワー、きゅうり、あかピーマン、エリンギ、オレンジ	にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、たまねぎ、しめじ、しょうが、はくさい、きゅうり、パプリカ、ゆかり	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、なす、マッシュルーム、トマト、かぼちゃ、きゅうり	しょうが、にら、シークワーサー、しいたけ、こんにゃく、だいこん、にんじん、こまつな
小 学 校	C 556 P 23.8 F 15	C 573 P 20.4 F 18.3	C 584 P 22.8 F 18.3	C 577 P 22.6 F 23.3	C 612 P 30 F 20.6
中 学 校	C 678 P 27.5 F 17	C 712 P 25.8 F 22.1	C 711 P 27.2 F 21.6	C 695 P 26.7 F 27.6	C 735 P 34.5 F 24.2
こ ん だ て	<p>10(月)</p>	<p>11(火)</p>	<p>12(水)</p>	<p>13(木)</p>	<p>14(金)</p>
あ か き	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、こんさいひらつくね、とりこ	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、チキンナゲット、ツナ(マクロ)	ぎゅうにゅう、とりこ、かいそう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、コーンしゅうまい	ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、ひじき、だいず、かまぼこ、あぶらあげ、いわしのトマトに
み ど り	だいこん、こんにゃく、キャベツ、ながねぎ、しょうが、はくさい、きゅうり、にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、クリームコーン、パセリ、ごぼう、きゅうり、にんじん	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、きゅうり、りんご	にんにく、しいたけ、にんじん、ピーマン、コーン、ながねぎ、きりぼしだいこん、きゅうり、こまつな、みかん	キャベツ、たまねぎ、しめじ、ながねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめ
小 学 校	C 565 P 22 F 15.2	C 500 P 17.8 F 25.7	C 597 P 18 F 17	C 594 P 17.8 F 20.3	C 603 P 27.3 F 18.4
中 学 校		C 651 P 23.1 F 34.7	C 724 P 21.6 F 20	C 710 P 20.7 F 23.8	C 718 P 31.8 F 20.6
こ ん だ て	<p>17(月)</p>	<p>18(火)</p>	<p>19(水)</p>	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: green;">春分の日</div>	
あ か き	ぎゅうにゅう、わかめ、みそ、ぶたにく、とうふ	ぎゅうにゅう、とりこ、オムライスシート	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、いわしのカリカリフライ		
み ど り	だいこん、なめこ、ながねぎ、はくさい、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、えのき	たまねぎ、ミックスベジタブル、マッシュルーム、ピーマン、ブロッコリー、きゅうり、あかピーマン、オレンジ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ながねぎ、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、にんじん		
小 学 校	C 612 P 20.3 F 19.4	C 567 P 24.2 F 16.9	C 554 P 20.9 F 15.8		
中 学 校	C 714 P 24.3 F 21	C 682 P 29 F 19.4	C 723 P 27.3 F 21.5		

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!

【小6、中3給食最終日】

※この日より後は給食はありません※

7日(金) 全中学校
13日(木) 南小、東小
14日(金) 西辺小、狩俣小
14日(金) 平一、北小
18日(火) 久松小、鏡原小

※主食のごはんは「いちば」に製造配送を委託しています。
(炊き込みごはん・ジュシー・リゾット・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)