



※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	32.5	21.7
中学校	830	41.5	27.6	

こ ん だ て	<p>ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。</p>		<p>1(水)</p> <p>魚のマネヨーズやき</p> <p>パパイヤイリチー</p> <p>ごはん シカムドゥチ</p>	<p>2(木)</p> <p>こめこドック</p> <p>ビビンバ 白菜スープ</p>	<p>3(金)</p> <p>ひなあられ</p> <p>大根のツナサラダ</p> <p>れんこん入りつくね</p> <p>ちらしずし あさりのすまし汁</p>	
	あか	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、ポーク、赤魚、みそ		牛乳、ぶたにく、みそ、たまご、とりにく	牛乳、あさり、とうふ、ツナ、とりにく、わかめ	
	き	こめ、あぶら、マヨネーズ		こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、ごま油、米粉ドック	こめ、さとう、あぶら、ひなあられ、マヨネーズ	
	みどり	こんにゃく、しいたけ、とうがん、しょうが、パパイア、にんじん、にら、たまねぎ		にんにく、しょうが、もやし、にんじん、こまつな、はくさい、えのきだけ、チンゲンサイ	しいたけ、だいこん、きゅうり、にんじん、かんぴょう、たけのこ、れんこん	
	小学校	C 603 P 30 F 18.8	C 709 P 30.8 F 26.3	C 591 P 22.8 F 21.7		
中学校	C 740 P 36.6 F 22.2	C 853 P 37.2 F 30.3	C 747 P 29 F 27.8			
こ ん だ て	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)9年生特別メニュー	10(金)	
	とんかつ ひじきいため	フルーツポンチ	ミニトマト	オレンジ	9年生のみお祝いケーキ	
	ごはん かき玉汁	チキンカレー	バンサンス	ぶた肉のみそいため	マグロメンチカツ	
	ごはん 麦ごはん	わかめのツナあえ	麦ごはん マーボー豆腐	冬瓜スープ	クープイリチー	
	き	牛乳、とりにく、たまご、こんぶ、ひじき、うすあげ、かまぼこ、だいず、ぶたにく	牛乳、とりにく、だいず、ツナ、わかめ	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、ハム、たまご	牛乳、とりにく、ぶたにく、あつあげ、みそ	牛乳、ぶたにく、ぶたなかみ、こんぶ、まぐろ、かまぼこ
みどり	にんじん、しいたけ、ねぎ、きゃべつ、にら、こむぎこ、パン粉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、なす、だいこん、きゅうり、みかん缶、桃缶、パイン缶、ナタ豆	にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、もやし、きゅうり、ミニトマト	とうがん、えのきだけ、こまつな、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、オレンジ	こんにゃく、しいたけ、しょうが、にんじん、切り干し大根	
小学校	C 629 P 28.7 F 22.4	C 636 P 23.2 F 14	C 627 P 25.6 F 21	C 598 P 22.6 F 22.5	C 611 P 29.9 F 19.2	
中学校	C 770 P 35.5 F 26.2	C 785 P 28.1 F 15.9	C 770 P 31.2 F 25.3	C 790 P 27.7 F 34	C 745 P 36.5 F 22.3	
こ ん だ て	13(月)		14(火)	15(水)	16(木)りゅうきゅう料理の日	17(金)
	地産地消を推進するために宮古島市からいただきました。		バナナスコーン	宮古産カボチャコロッケ	宮古産味つけもずく	ウイナーのフリソースかけ
	15日(水) 宮古産かぼちゃコロッケ		ハヤシライス	スパゲティミートソース	フータシャー	モーウイサラダ
	17日(金)かぼちゃ		麦ごはん ブロccoliーサラダ	やさいスープ	ごはん ゆしどうふ	コッパン かぼちゃのクリーム煮
	あか		牛乳、ぎゅうにく、ヨーグルト、スキムミルク	牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、だいず、とりにく	牛乳、ゆしどうふ、アーサ、みそ、たまご、ツナ、ポーク、もずく	牛乳、とりにく、白いんげん、白花生、ウイナー、ツナ
き		こめ、むぎ、あぶら、さとう、チョコレート、こむぎこ、バター	スパゲティ、あぶら、パン粉	こめ、あぶら、ふ、さとう	コッパン、油、じゃがいも、さとう	
みどり		にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、ブロッコリー、カリフラワー、バナナ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゃべつ、こまつな、しめじ、かぼちゃ	にんじん、きゃべつ、にら	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、モーウイ、きゅうり	
小学校		C 741 P 25.3 F 21.5	C 624 P 27.4 F 22.4	C 610 P 27 F 19.3	C 634 P 29 F 20.5	
中学校		C 871 P 29.6 F 23.8	C 760 P 32.9 F 24.8	C 745 P 33 F 22.8	C 777 P 34.8 F 23.2	
こ ん だ て	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	
	オレンジ きんぴらごぼう	春分の日		6年生のみ手作り	すだちゼリー	
	なっとうみそ			フィナンシェ	くるまふナゲット	
	ごはん かしわ汁			野菜いため	千切りイリチー	
	あか	牛乳、とりにく、こんぶ、ぶたにく、なっとう、みそ、かつおぶし、ツナ		牛乳、ぶたにく、かまぼこ、アーサ、とうふ、みそ、ほき、こんぶ	牛乳、とりにく、たまご、ぶたにく、ベーコン	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、こんぶ、とりにく、うすあげ
き	こめ、あぶら、さとう、ごま、ごま油		こめ、あぶら、ラード、さとう、パン粉	こめ、あぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう、ふ、すだちゼリー	
みどり	だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、ごぼう、こんにゃく、きくらげ、しょうが、オレンジ		にんじん、ごぼう、ねぎ、えのきだけ、ほんだま、きゅうり、こまつな、コーン	たまねぎ、にんじん、コーン、こまつな、きゃべつ、チンゲンサイ	しいたけ、こんにゃく、切り干し大根、にんじん、	
小学校	C 598 P 24.5 F 14.4	C 603 P 28.5 F 18.6	C 619 P 21.1 F 17.9	C 608 P 27.7 F 15.2		
中学校	C 755 P 29.7 F 16.2	C 729 P 34.2 F 21.6	C 761 P 25.4 F 20.8	C 751 P 34.7 F 17.8		

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。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。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

9年生卒業特別メニュー

- ・わかめおにぎり
- ・あげパン
- ・冬瓜スープ
- ・ぶた肉のみそいため
- ・ミートボール
- ・ポテトフライ
- ・オレンジ
- ・パイン
- ・イチゴ

4月の給食は10日(月)から始まりです!

