

令和7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 | 650 | 24.4 | 18.1 |
| | 中学校 | 830 | 31.2 | 23.1 |

下地学校給食共同調理場

TEL: 0980-76-2455

FAX: 0980-76-2480

※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5000円、中学校5400円)は市が負担しています。



★宮古島産ぶちぶよが給食に登場★
「ぶよぶよ」とした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: 17日

《欠食》
10日 下地中全欠食

《卒業生最終給食》
7日 下地中3年
18日 下地小6年

「ごちそうさまでした」

リクエスト給食

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♪

| 主食の部 | おかずの部 | デザート部 |
|----------------|------------|-----------|
| 1 ビビンバどん | 1 なっとうみそ | 1 たいやき |
| 2 タコライス | 2 ゴーヤーチップス | 2 チーズたいふく |
| 3 あげぼん・きなこあげぼん | 3 チーズおから | 3 プリン |
| 4 みそかつどん | 4 シームヌ | 4 ぶどうゼリー |
| 5 みやこそば | 5 ぶたキムチいため | 5 りんご |
| 6 ジャーチャーめん | 6 イナムドウチ | |

12月は黄色、1月は緑色、2月は水色、3月はピンク色で塗った献立を提供します。もう一度食べたいと思ってもらえた事に、調理場一同感謝しております。

3(月) ひなまつり

りっちゃんのげんきサラダ
ひなあられ
からあげ(小1個・中2個)
ゆかりごはん
てまりふのおすいもの

4(火) 3/7マンカツの日献立

グンボウイリチー
キャベツのメンチカツ
おぎごはん
ゆしとうふじる

5(水)

宮古島産カップもずく
てづくりおおかふりかけ
おぎごはん
とうがんのそばろに

6(木) 3/8さばの日、3/9西京漬けの日献立

《リクエスト給食》プリン
さばのさいきょうやき
おぎごはん
たまなちゃんぶるー

7(金)

(中3以外) オレンジ
(中3のみ) おいしいデザート
(カルシウムたっぷりごはん) (カレールー)
チキンカレー
チョップドサラダ

| | |
|-----|---------------------|
| 小学校 | C 531 P 22.3 F 14.8 |
| 中学校 | C 727 P 33.2 F 21.9 |

| | |
|-----|---------------------|
| 小学校 | C 634 P 25.1 F 18.6 |
| 中学校 | C 782 P 30.5 F 21.6 |

| | |
|-----|---------------------|
| 小学校 | C 609 P 24.7 F 18.3 |
| 中学校 | C 747 P 30.2 F 21.7 |

| | |
|-----|---------------------|
| 小学校 | C 624 P 25.5 F 19.8 |
| 中学校 | C 755 P 30.7 F 22.5 |

| | |
|-----|---------------------|
| 小学校 | C 624 P 19.3 F 19.4 |
| 中学校 | C 770 P 23.2 F 23.2 |

10(月) ミートソースの日

オレンジ
(めん) (ミートソース)
ミートソーススパゲティー
グリーンサラダ

11(火) いのちの日

バナナ
ゴーラいりあぶらみそ
おぎごはん
ツナじゃが

12(水)

宮古島産いちご
(カルシウムたっぷりごはん) (にくそばろ)
にくそばろ
とうにゅういり とんじる

13(木)

ゴーラのチキンマヨサラダ
ひじきしゅうまい
わかめごはん
ねぎまじる

14(金) ホワイトデー

パパイヤのぶたしゃぶサラダ
ざくざくチョコ
こくとうパン
キャベツのクリームに

| | |
|-----|---------------------|
| 小学校 | C 531 P 22.7 F 17.8 |
| 中学校 | C 649 P 27.3 F 21 |

| | |
|-----|---------------------|
| 小学校 | C 628 P 20.6 F 13.9 |
| 中学校 | C 798 P 25.3 F 16 |

| | |
|-----|---------------------|
| 小学校 | C 599 P 24.5 F 16.1 |
| 中学校 | C 739 P 30.2 F 18.7 |

| | |
|-----|---------------------|
| 小学校 | C 556 P 25.4 F 16.3 |
| 中学校 | C 674 P 30.2 F 18.7 |

| | |
|-----|---------------------|
| 小学校 | C 678 P 23.2 F 24.6 |
| 中学校 | C 810 P 27.3 F 29.2 |

17(月)

宮古島産ぶちぶよ(小1個・中2個)
(カルシウムたっぷりごはん) (マーボーとうふ)
マーボーとうふどん
もずくのすましじる

18(火)

(小6以外) オレンジ
(小6のみ) おいしいデザート
(めん) (カレーじる)
カレーそば
こまつなどチキンのサラダ

19(水) 3/21アジフライの日献立

はくさいのちゅうかいため
アジフライ
おぎごはん
かんこくふうあさりスープ

20(金) 春分の日

21(金) 修了式

クープイリチー
宮古島産いちご
ぶたにくのこうみやき
カルシウムたっぷりごはん
シームヌ

| | |
|-----|---------------------|
| 小学校 | C 587 P 26 F 18.8 |
| 中学校 | C 730 P 32.3 F 22.5 |

| | |
|-----|---------------------|
| 小学校 | C 591 P 26.4 F 14.2 |
| 中学校 | C 726 P 32.4 F 16.4 |

| | |
|-----|-------------------|
| 小学校 | C 634 P 27 F 19.3 |
| 中学校 | C 756 P 31 F 22.6 |

| | |
|-----|---------------------|
| 小学校 | C 649 P 28.4 F 17.6 |
| 中学校 | C 800 P 35.2 F 20.4 |

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

卒業式

う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びようになりました。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年間の給食をふりかえろう」となっています。1年間をふりかえり、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せう。思い出に残る給食時間が過ぎたでしょうか。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。

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

| | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた | <input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた | <input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた |
| <input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった | <input type="checkbox"/> 地域の地産産物がわかった | <input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた |