

令和8年  
3月の予定献立表



食品群	体内ではたらし
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「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5600円、中学校6000円)は市が負担しています。



☆☆☆宮古島産のトマトがおいしい季節です☆☆☆

宮古島産ミニトマトの旬は2月上旬～4月中旬。  
収穫量も味も最高になる3月が特におすすめです。

《シュガープラム》

提供日:11日



糖度が10～12度と非常に高く、甘みが強いのが特徴です。皮が非常に薄く実と一体化しているため、口の中に皮が残らず、弾けるような食感が楽しめます。トマトの領域を越えて、もはやフルーツといっても過言ではないでしょう！

《ぶちぶよ》

提供日:18日



「ぶぶよ」としたさわり心地のミニトマトです。甘みが強く人気があります。皮が薄いので、皮が苦手な人も気にならずに食べることができます。フルーツのような感覚で食べることが出来るので、野菜嫌いや酸っぱさが苦手な人にも、ぜひ食べてほしいです。

《卒業生最終給食》

6日 下地中3年

17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	みそかつごはん	1	なっとうみそ	1	プリン
2	あげパン	2	からあげ	2	いももち
3	オムライス	3	すきやき	3	いちごプリン
4	もずくどん	4	ヤンニョムチキン	4	フルーツポンチ
5	カレーそば	5	チーズおから	5	ぜんざい
6	タコライス	6	コーンスープ	6	ざくざくチョコ
7	みやこそば	7	ささみチーズフライ	7	

3月は紫色で塗った献立を提供します。全ての献立提供完了！

	2(月)	3(火) ひなまつり	4(水) 旧十六日祭	5(木) 3/5西京漬けの日	6(金)
こんだて					
小学校	C 632 P 27.1 F 20.6	C 634 P 21.4 F 23.2		C 582 P 25.7 F 18.7	C 605 P 18.3 F 15
中学校	C 747 P 31.6 F 21.7	C 766 P 25.1 F 27.5		C 714 P 31.1 F 21.8	C 747 P 21.9 F 17.3
	9(月)	10(火) 砂糖の日、ミートソースの日	11(水) いのちの日	12(木)	13(金) ホワイトデー
こんだて					
小学校	C 709 P 24 F 22.6	C 635 P 27.4 F 25.5	C 418 P 22.1 F 15.2	C 586 P 24.2 F 17.5	C 676 P 23.5 F 26.7
中学校	C 882 P 29.2 F 27	C 786 P 33.8 F 31	C 503 P 26.2 F 17.3	C 742 P 30.2 F 21	C 807 P 27.6 F 32
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	《欠食》
こんだて					<p>5日 下地中3年</p> <p>9日 下地中全学年</p>
小学校	C 645 P 28.3 F 17.6	C 606 P 25.2 F 16.1	C 576 P 23.3 F 18	C 593 P 25.6 F 17.5	
中学校	C 815 P 35.9 F 21.6	C 746 P 30.7 F 19	C 710 P 28.3 F 20.9	C 709 P 30.6 F 19	

栄養指導目標：1ねんかのきゅうしょくをふりかえろう



うら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年間の給食をふり返ろう」となっています。1年間をふり返り、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ごせたでしょうか。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"/> 地域の地場産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた