

令和3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

宮古島市上野学校給食共同調理場
TEL: 0980-76-6245
FAX: 0980-76-6299

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こんだて	ミニトマト タコライス アーサ汁	梅かつお和え きよみみかん 納豆みそ 麦ごはん 肉じゃが	ちくわの磯辺あげ ひなあられ ほうれん草のごま和え 鮭のたきこみ 冬瓜のみそ汁 ごはん	厚揚げの中華 いため ネーブル しょうゆラーメン	ごまジャコサラダ でこぼん 親子丼 さつまいものみそ汁
あか	とうふ、牛ひき肉、ぶたひき肉、大豆、チーズ、アーサ、牛乳	納豆、ぶた肉、ぶた肉、赤みそ、白みそ、糸けずり、牛乳	赤みそ、白みそ、わかめ、青のり、牛乳、うすあげ、ちくわ、さけ	あつあげ、ぶた肉、魚肉すり身、とうふ、わかめ、牛乳	とり肉、たまご、チリメン、牛乳、うすあげ
き	サラダ油、麦、米	じゃがいも、さんおんとう、こくとう、サラダ油、白ごま、麦、米	ねりごま、さんおんとう、サラダ油、白ごま、白すりごま、小麦粉、麦、米、もちごめ	中華めん、でん粉、ごま油、さんおんとう	さつまいも、ごま油、さんおんとう、サラダ油、白ごま、白すりごま、麦、米
みどり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、木くらげ、ミニトマト	しらたき、キャベツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、きよみみかん、木くらげ、いんげん	たまねぎ、とうがん、もやし、えのき、コーン、ほうれん草、あお豆	キャベツ、にら、にんじん、長ねぎ、しめじ、しいたけ、木くらげ、コーン、たまねぎ、ネーブルオレンジ	キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、でこぼん、しいたけ、こんにゃく
小学校	E 603 P 24.3 F 19.2	E 599 P 21.7 F 14	E 662 P 29.4 F 18.7	E 556 P 24.2 F 16.1	E 670 P 25.7 F 18.4
中学校	E 746 P 29.6 F 22.6	E 747 P 26.7 F 15.9	E 751 P 30.6 F 21.2	E 709 P 30.3 F 19.8	E 817 P 31.2 F 21.6
こんだて	8(月) 中・欠食 紅芋ごま団子 春雨サラダ 麦ごはん マーボーなす	9(火) 中・欠食 アーサ入り卵焼き きよみみかん おからサラダ 麦ごはん 豚汁	10(水) たくわん和え ささみカツ丼 けんちん汁	11(木) 東北メニュー ずんだもち さばの南部焼き ひじきごはん ざくざく汁	12(金) ミモザサラダ ひゅうがなつ日向夏 揚げパン 冬瓜のデミソース煮
あか	とうふ、ぶたひき肉、ぶたレバー、ツナ、大豆、赤みそ、牛乳	おから、ぶた肉、たまご、ツナ、赤みそ、白みそ、チーズ、アーサ、牛乳	とりさきみ、たまご、赤みそ、白みそ、青のり、糸けずり、牛乳、うすあげ	さば、とり肉、スキムミルク、大豆、ひじき、牛乳	ぶた肉、ヨーグルト、赤いんげん豆、きな粉、たまご、牛乳
き	でん粉、ごま油、さんおんとう、サラダ油、春雨、白すりごま、麦、米、紅芋	じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、麦、米	さんおんとう、サラダ油、白ごま、白すりごま、パン粉、小麦粉、麦、米	グラニュー糖、さんおんとう、黒ごま、白ごま、麦、白玉粉、米	はちみつ、オリーブ油、マヨネーズ、グラニュー糖、さんおんとう、サラダ油、小麦粉、コッペパン
みどり	きゅうり、たまねぎ、なす、にんじん、もやし、木くらげ	こんにゃく、いんげん、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、きよみみかん	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、長ねぎ、しいたけ、たくあん、ごぼう	だいこん、にんじん、えのき、しめじ、ごぼう、しいたけ、青大豆、こんにゃく	キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、日向夏、レモン果汁、えのき、トマト缶、木くらげ、プロコラー
小学校	E 702 P 23.8 F 19.8	E 651 P 25.5 F 22.9	E 659 P 28.7 F 16.8	E 615 P 26.4 F 19.4	E 644 P 24.1 F 25.4
中学校	E 835 P 28.7 F 22.4	E 816 P 31.6 F 27.8	E 798 P 32.7 F 19.3	E 757 P 32.4 F 22.6	E 759 P 28.2 F 30.1
こんだて	15(月) しいらのコーンマヨ焼き でこぼん ひじきの炒め煮 麦ごはん なんこうのみそ汁	16(火) チーズ大福 にがなのスーナー(白和え) 野菜そば	17(水) コールスローサラダ いちご 白身魚フライ パーカーハウス ミネストローネパン	18(木) カットコーン フルーツヨーグルト ポークカレー	19(金) いんげんの天ぷら 千切りイリチー もずくスープ クファージュシー
あか	ちくわ、大豆、赤みそ、白みそ、ひじき、牛乳、うすあげ、しいら	とうふ、かまぼこ、ぶた肉、ツナ、白みそ、牛乳、チーズ	とりさきみ、大豆、ほき、牛乳	ぶた肉、ぶたレバー、ヨーグルト、牛乳	とうふ、もずく、かまぼこ、ぶた肉、たまご、ツナ、こんぶ、牛乳
き	マヨネーズ、さんおんとう、サラダ油、麦、米	ねりごま、さんおんとう、サラダ油、もち粉、沖縄そば	パン粉、じゃがいも、オリーブ油、サラダ油、パーカーハウスパン、たんかんドレッシング	じゃがいも、サラダ油、麦、米	サラダ油、小麦粉、麦、米
みどり	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、でこぼん、なんこう、コーン、こんにゃく	からしな、キャベツ、にんじん、レタス、にがな、パパイア	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、コーン、トマト缶、いちご	セロリ、たまねぎ、にんじん、パナナ、パイン缶、みかん缶、もも缶、レーズン、コーン	いんげん、にんじん、葉ねぎ、ごぼう、こまつな、パパイア、こんにゃく
小学校	E 592 P 25.1 F 16.7	E 587 P 27.7 F 18.8	E 610 P 25.1 F 19.4	E 746 P 25.5 F 16.6	E 587 P 20.3 F 22.0
中学校	E 715 P 30.1 F 19.1	E 701 P 33.5 F 22.1	E 712 P 29.4 F 22.2	E 905 P 29.9 F 18.8	E 719 P 24.4 F 26.4
こんだて	22(月) ★小6ラスト さわらの照り焼き 桜もち 千草和え 麦ごはん じゃがいものみそ汁	23(火) きびなごのから揚げ きよみみかん ゴーヤーの炒め物 麦ごはん 高野豆腐と野菜のスープ	24(水) ひゅうがなつ日向夏 ビビンバ わかめスープ	<p style="text-align: center;">ご卒業おめでとうございます</p> <p>3月7日(日) 上野中卒業式 3月23日(火) 上野小卒業式</p>	
あか	赤みそ、白みそ、卵、牛乳	こうやどうら、とり肉、ツナ、きびなご、牛乳、平かまぼこ	わかめ、牛肉、たまご、牛乳		
き	じゃがいも、さんおんとう、白すりごま、麦、米	でん粉、サラダ油、小麦粉、麦、米	でん粉、ごま油、さんおんとう、白ごま、麦、米		
みどり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな	キャベツ、とうがん、ゴーヤー、にんじん、はくさい、きよみみかん、プロコラー、パパイア	しらたき、たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、日向夏、木くらげ、キムチ、こまつな		
小学校	E 623 P 24.2 F 14.5	E 570 P 25.1 F 16.2	E 565 P 20.5 F 14.4		
中学校	E 745 P 28.5 F 16.3	E 710 P 30.9 F 18.9	E 687 P 24.4 F 16.6		

1年間を振り返ってみましょう。
できていたら、()に○を書きましょう。

() 食事の前に 必ず手を洗った。	() 食事のマナーを 守ることができた。	() 苦手な食べ物にも 挑戦できた。	() 朝ごはんを 毎日食べた。	() おやつは時間と 量を決めて食べた。

今から10年前の3月11日。
もうすぐ卒業式。新たな希望に胸をふくらませ、家族と、友達と、学校と。いつも通りの明日がくるはずでした。

地震・津波で家や建物が壊れ、電気・ガス・水道が止まり、交通にも影響がでました。食料を含めた支援物資が、届くのにも時間がかかりました。

自然災害は、いつ起こるか分からないことです。それでも、私たちは震災を教訓に、できることを、していなくてはなりません。

3月11日は、10年前のできごとと、私たちのこれからを、つないでいく一日にしたいと思います。

※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4200円、中学校4600円)は市が負担しています。