

令和4年  
3月の予定献立表



食品群	体内でのばたらき
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	体の調子をどとのえる

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

3月の行事予定

- 8・9日 高校入試 (中3欠食)
- 13日 上野中卒業式
- 14日 上野中振替休日 (15日~中3欠食)
- 23日 上野小卒業式 (23日~小6欠食)

こ ん だ て	1(火)	2(水)	3(木) ひなまつり	4(金)	
こ ん だ て	<p>さばのごまみそ焼き</p> <p>きよみみかん</p> <p>千切りイリチー</p> <p>麦ごはん</p> <p>アーサ汁</p>	<p>たくわん和え</p> <p>いちご</p> <p>★ささみカツ丼</p> <p>けんちん汁</p>	<p>鮭のホイル焼き</p> <p>ひなあられ</p> <p>菜の花のごま和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>白菜のみそ汁</p>	<p>★チーズ大福</p> <p>★汁そば</p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p>	
あ か き	とうふ、さば、ぶた肉、赤みそ、アーサ、牛乳、平かまぼこ	あつあげ、たまご、赤みそ、白みそ、青のり、糸けずり、牛乳、とりさき	とうふ、さけ、赤みそ、白みそ、わかめ、卵、牛乳	とうふ、たまご、ツナ、糸けずり、牛乳、ぶたロース、平かまぼこ、チーズ	
み ど り	切干大根、にんじん、きよみみかん、こまつな、パパイア、こんにゃく	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、ウージパウダー、たくあん、こまつな、いちご、ごぼう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、えのき、しめじ、菜の花	キャベツ、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、葉ねぎ、しいたけ	
小学校	E 593 P 26.0 F 19.8	E 634 P 27.9 F 17.0	E 628 P 26.4 F 20.5	E 648 P 36.2 F 22.5	
中学校	E 740 P 31.7 F 23.1	E 770 P 31.5 F 19.4	E 760 P 31.8 F 24.2	E 780 P 41.4 F 26.2	
こ ん だ て	7(月)	8(火) 高校入試(中3欠食)	9(水) 高校入試(中3欠食)	10(木)	11(金)
こ ん だ て	<p>花形とうふバーグ</p> <p>いちご</p> <p>五目きんぴら</p> <p>麦ごはん</p> <p>★じゃがいものみそ汁</p>	<p>ひじきしゅうまい</p> <p>でこぼん</p> <p>春雨サラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>マーボーなす</p>	<p>子持ちししゃもフライ</p> <p>ストロベリージャム</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>なかよしパン</p> <p>チキンピーズ</p>	<p>おからイリチー</p> <p>でこぼん</p> <p>ジャンボおにぎり</p> <p>パパイアのコロコロ煮</p> <p>伊良部島産まぐろみそ</p>	<p>イタリアンサラダ</p> <p>お祝いケーキ(中3のみ)</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>★カレーライス</p>
あ か き	とうふ、おから、とり肉、ぶた肉、赤みそ、白みそ、牛乳	とうふ、ぶたひき肉、とりひき肉、ぶたレバー、ツナ、赤みそ、ひじき、牛乳	とり肉、大豆、ししゃも、牛乳	あつあげ、おから、まぐろ、ぶた肉、とり肉、赤みそ、白みそ、ひじき、牛乳	とり肉、とりレバー、レッドキドニー、白いんげん豆、ひよこ豆、チーズ、卵、牛乳
み ど り	たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのき、ごぼう、こまつな、パパイア、こんにゃく、いちご	きゅうり、たまねぎ、なす、にんじん、もやし、しいたけ、キャベツ、とうもろこし、でこぼん、木くらげ、はるさめ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ブロッコリー、グリーンピース	こんにゃく、からしな、キャベツ、にんじん、長ねぎ、でこぼん、なんこう、パパイア	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、リンゴピューレ、ほうれん草
小学校	E 562 P 18.5 F 14.1	E 623 P 23.9 F 17.3	E 647 P 26.4 F 22.7	E 595 P 25.0 F 16.1	E 698 P 23.3 F 24.2
中学校	E 701 P 22.8 F 16.7	E 818 P 30.9 F 21.3	E 788 P 33.5 F 27.8	E 745 P 30.7 F 18.8	E 879 P 29.0 F 30.5
こ ん だ て	14(月) 中・欠食	15(火)	16(水)	17(木)	18(金) 食育の日
こ ん だ て	<p>いわしの梅煮</p> <p>りんご</p> <p>なすみそ炒め</p> <p>麦ごはん</p> <p>かきたま汁</p>	<p>ナムル</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>★ジャージャー麺</p>	<p>紅いもち</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>クファジュシー</p> <p>なんこうのみそ汁</p>	<p>★ちくわの磯辺あげ</p> <p>きよみみかん</p> <p>切干大根のごま酢和え</p> <p>★わかめごはん</p> <p>豆乳みそ汁</p>	<p>アスパラソテー</p> <p>かぼちゃのミートソース煮</p> <p>ネーブル</p> <p>黒糖パン</p> <p>高野豆腐と野菜のスープ</p>
あ か き	あつあげ、とうふ、もずく、たまご、赤みそ、いわし、牛乳	ぶたひき肉、ヨーグルト、牛乳	あつあげ、ぶた肉、たまご、ツナ、赤みそ、白みそ、昆布、きな粉、牛乳、平かまぼこ	あぶらあげ、豆腐、ツナ、赤みそ、白みそ、青のり、牛乳、ちくわ	こうやどうふ、ぶたひき肉、ベーコン、とりひき肉、大豆、牛乳
み ど り	たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、こまつな、りんご	しいたけ、こまつな、たまねぎ、にら、にんじん、長ねぎ、はくさい、もやし、たけのこ、木くらげ	たまねぎ、にら、にんじん、葉ねぎ、えのき、ウージパウダー、ごぼう、こまつな、なんこう	キャベツ、きゅうり、切干大根、たまねぎ、にんじん、きよみみかん、ほうれん草	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、黄ピーマン、もやし、しめじ、トマト缶、木くらげ、アスパラガス、ネーブルオレンジ
小学校	E 619 P 23.1 F 20.0	E 541 P 27.4 F 17.9	E 595 P 21.4 F 16.3	E 676 P 26.9 F 18.7	E 612 P 23.9 F 20.6
中学校	E 715 P 27.9 F 23.7	E 663 P 33.2 F 21.1	E 729 P 25.8 F 18.7	E 799 P 27.6 F 21.2	E 715 P 27.9 F 23.7
こ ん だ て	21(月)	22(火)	23(水) 上野小卒業式	24(木) 修了式	
こ ん だ て	<p>春分の日</p>	<p>チョコプリン(小6のみ)</p> <p>★ゴーヤーチップス</p> <p>★タコライス</p> <p>冬瓜のすまし汁</p>	<p>キャベツ入りポテトサラダ</p> <p>ネーブル</p> <p>玉ねぎのスープ</p> <p>スパゲティナポリタン</p>	<p>きびなごのから揚げ</p> <p>チョコプリン</p> <p>クープイリチー</p> <p>黒米ごはん</p> <p>イナムドゥチ</p>	<p>★は上野中3年生、 ☆は上野小6年生の リクエストです。</p> <p>リクエスト</p> <p>こんだて 献立</p>
あ か き		とうふ、牛ひき肉、ぶたひき肉、チーズ、牛乳	ベーコン、ウインナー、牛乳	かまぼこ、ぶた肉、あまくり白みそ、こんぶ、きびなご、牛乳	
み ど り		でん粉、サラダ油、揚げ油、小麦粉、麦、米	じゃがいも、マヨネーズ、さんおんとう、サラダ油、スパゲティ	でん粉、さんおんとう、サラダ油、小麦粉、麦、くろまい、米	
小学校	E 661 P 24.3 F 24.7	E 661 P 24.3 F 24.7	E 560 P 18.0 F 21.4	E 627 P 27.0 F 17.4	
中学校	E 818 P 29.3 F 29.9	E 818 P 29.3 F 29.9	E 678 P 21.5 F 25.4	E 761 P 33.1 F 20.2	

ご卒業おめでとうございます



友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。自分とまわりの人たちの「食」を大事にできるみなさんであることを願っています。

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。



※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。

※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。