

令和5年
3月の予定献立表



JA上野さんから、とうがん100kg・
ゴーヤー25kgの寄贈がありました。
今月の給食で使用します♪

食品群	体内でのたらしき
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	体の調子をととのえる

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



3月の行事予定

7・8日 高校入試
(中3欠食)

12日 上野中卒業式

13日 上野中振替休日
(14日~中3欠食)

23日 上野小卒業式
(23日~小6欠食)

今月も、小6・中3
年生のリクエスト
給食を出す予定
です♪
☆上野小6年
★上野中3年
お楽しみに~♪



こんだて	1(水) バナナ蒸しケーキ ☆もずく丼 上野産冬瓜のすまし汁	2(木) いちご 汁そば フーイリチー	3(金) ひなまつり献立 ひなあられ おかか和え ちらし寿司 みそけんちん汁
あかき	とうふ、豆乳、もずく、ぶた肉、ぶたレバー、鶏卵、大豆、牛乳	ぶた肉、鶏卵、糸けずり、牛乳、平かまぼこ	とうふ、赤みそ、白みそ、糸けずり、鶏卵、牛乳、さけ、のり
みどり	たまねぎ、とうがん、にんじん、葉ねぎ、バナナ、えのきたけ、コーン、しょうが、木くらげ、ウージパウダー	からしな、にんじん、葉ねぎ、にんにく、しょうが、しいたけ、パパイア、いちご	かぼちゃ、キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、ほうれん草、さやえんどう、こんにゃく
小学校	C 681 P 22.7 F 17.5	C 590 P 35.8 F 19.5	C 594 P 22.3 F 11.8
中学校	C 843 P 27 F 20.3	C 698 P 40.9 F 22.3	C 716 P 26.9 F 13

こんだて	6(月) 上野産ゴーヤーチップス 酢みそ和え 麦ごはん 上野産冬瓜のそぼろ煮	7(火) 中3高校受験欠食 ギョーザ りんご ごまジャコサラダ 麦ごはん マーボーなす	8(水) 中3高校受験欠食 フルーツ バナナ ナタデココ ☆黒糖パン 春野菜のクリーム煮	9(木) ★チーズ大福 ★五目きんぴら ★ひざさみカツ丼 切干大根のみそ汁	10(金) 中3のみお祝いケーキ ほうれん草オムレツ ☆カレーライス カラフルサラダ
あかき	あつあげ、ちくわ、とり肉、白みそ、わかめ、牛乳	とうふ、ぶた肉、ぶたレバー、赤みそ、チリメン、牛乳	とり肉、牛乳、白いんげん豆、白花生	とうふ、ぶた肉、とり肉、鶏卵、赤みそ、白みそ、ひじき、青のり、牛乳、チーズ	とり肉、とりレバー、チーズ、鶏卵、牛乳
みどり	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、ゴーヤー、にんじん、コーン、木くらげ、あお豆	きゅうり、たまねぎ、なす、にんじん、もやし、にんにく、しょうが、木くらげ、りんご、キャベツ、はくさい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、レモン果汁、パイン缶、ニュービーオーネ缶、もも缶、ナタデココ、レーズン、さやえんどう、ぶどう果汁	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きよみみかん、にんにく、しょうが、ごぼう、こまつな、パパイア、こんにゃく	キャベツ、たまねぎ、とうがん、トマト、にんじん、レモン果汁、にんにく、しょうが、木くらげ、フロコリー、カリフラワー
小学校	C 613 P 20.2 F 18.6	C 639 P 24.6 F 19.3	C 722 P 27.7 F 24	C 716 P 28.3 F 19.8	C 724 P 25.7 F 24.4
中学校	C 754 P 24.1 F 21.9	C 822 P 31.7 F 24.6	C 856 P 32.5 F 27.9	C 857 P 31.8 F 22.7	C 897 P 31.3 F 29
こんだて	13(月) 中欠食 鮭のりんごソースがけ いちご こまつなの変りおにぎり 麦ごはん じゃがいものみそ汁	14(火) ひじきしゅうまい あつあげの中華いため 麦ごはん 伊志嶺さんのトマト卵スープ	15(水) 宮古島産かぼちゃのコロッケ でこぼん 野菜いため 麦ごはん 飛鳥汁	16(木) キムチ和え 清見みかん チーズタッカルビ 麦ごはん わかめスープ	17(金) 食育の日 ひじきサラダ なすのスパゲティ 高野豆腐と野菜のスープ
あかき	さけ、赤みそ、白みそ、糸けずり、チーズ、牛乳	あつあげ、鶏卵、牛乳、ひじき、ぶた肉、とり肉	豆乳、ぶた肉、とり肉、白みそ、糸けずり、牛乳	とり肉、わかめ、チーズ、牛乳	こうや豆腐、ベーコン、とり肉、ツナ、ひじき、牛乳
みどり	じゃがいも、でん粉、三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、米	ごま油、三温糖、麦、米、でん粉、小麦粉、砂糖	じゃがいも、サラダ油、麦、米、パン粉、砂糖、小麦粉、でん粉、植物性油脂	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きよみみかん、にんにく、しょうが、白菜キムチ、こまつな	きゅうり、たまねぎ、とうがん、トマト、なす、にんじん、はくさい、マッシュルーム、にんにく、しょうが、木くらげ、ほうれん草、あお豆
小学校	C 596 P 24.8 F 15.9	C 531 P 18.9 F 14.7	C 613 P 22.9 F 14.7	C 551 P 18.6 F 14.8	C 546 P 24 F 21.6
中学校	C 740 P 32 F 19	C 680 P 24.1 F 17.9	C 724 P 26.9 F 16.5	C 692 P 22.3 F 17.3	C 671 P 28.8 F 26
こんだて	20(月) ホキのごまみそやき パパイアの中華和え 麦ごはん じゃがいもとあつあげのピリ辛煮	21(火) 春分の日	22(水) 小6のみお祝いデザート カップもずく ゴーヤーチャンプルー なまり節のかぼちゃのみそ汁 たきこみごはん	23(木) 上野小卒業式 きびなごの甘酢かけ にがなごま和え 麦ごはん アーサ汁	24(金) 修了式 花野菜サラダ 上野産冬瓜のビスキュイパン デミソース煮
あかき	あつあげ、ツナ、赤みそ、牛乳、ホキ		あつあげ、とうふ、なまり節、ぶた肉、鶏卵、赤みそ、白みそ、糸けずり、牛乳、平かまぼこ、もずく、サラダ油、麦、米、砂糖	とうふ、赤みそ、アーサ、きびなご、鶏卵、牛乳	ぶた肉、ヨーグルト、レッドキドニー、鶏卵、牛乳
みどり	きゅうり、にんじん、はくさい、コーン、にんにく、しょうが、木くらげ、パパイア、インゲン		かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、葉ねぎ、しめじ、たけのこ、しょうが	たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、にがな、しょうが	キャベツ、たまねぎ、とうがん、トマト、にんじん、レモン果汁、にんにく、しょうが、木くらげ、フロコリー、カリフラワー
小学校	C 604 P 27 F 17.3		C 574 P 29.4 F 15.1	C 550 P 22.3 F 14.9	C 778 P 27.6 F 29.8
中学校	C 744 P 32.6 F 19.9		C 701 P 35.9 F 17.4	C 675 P 27 F 16.9	C 849 P 29.7 F 32.4

ひ 日ごろの食生活を振り返ろう!

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでしていますか?

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。

※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・学報においても毎日確認してください。