令和8年
3月 の予定献立表

食品群	体内でのはたらき
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

学校給食の栄養基準量		C=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650	27.6	18
	中学校	830	35.2	23

	2(月)	3(火) ひなまつり献立	4(水)	5(木) 高校入試(中3欠食)	6(金)
こんだて	アーサ入り卵焼き いちご 牛乳 小松菜の変わり和え 麦ごはん 具だくさんみそ汁	ひなあられ 牛乳 菜の花のごま和え ちらし寿司 はまぐりの潮汁	旧十六日祭 (給食なし)	いわしのみぞれ煮 みかん 牛乳 パパイヤイリチー 麦ごはん もずくのみそ汁	お祝いケーキ(中3) オレンジ(小1～中2) 牛乳 チキンカレーライス 花野菜サラダ
あか	牛乳,あぶらあげ,赤みそ,白みそ,たまご,とうふ アーサ,ツナ,チーズ,糸けずり	牛乳,さけ,はまぐり,とうふ,ツナ		牛乳,もずく,とうふ,赤みそ,白みそ,いわし ツナ,さつま揚げ	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
き	米,麦,サラダ油,三温糖	米,麦,グラニュー糖,三温糖,白ごま,ひなあられ		米,麦,三温糖,でん粉,サラダ油	米,麦,じゃがいも,サラダ油,アーモンド 三温糖,オリーブ油
みどり	だいこん,たまねぎ,しいたけ,こんにゃく,しょうが こまつな,キャベツ,いちご	しいたけ,にんじん,きぬさや,ほうれん草,長ねぎ 菜の花,キャベツ		たまねぎ,こまつな,だいこん,パパイヤ,木くらげ にんじん,にら,にんにく,みかん	にんじん,たまねぎ,ピーマン,にんにく,リンゴピューレ ブロッコリー,カリフラワー,オレンジ

	9(月) 上野中欠食	10(火)	11(水)	12(木)	13(金) 上野小卒業式(小6欠食)
こんだて	おからドーナツ 牛乳 ねぎ塩豚丼 春キャベツのみそ汁	シュウマイ みかん 牛乳 海そうの中華和え 麦ごはん マーボー大根	ゴーヤーチップス オレンジ 牛乳 ツナ和え 麦ごはん シブインブシー	お祝いデザート(小6) バナナ(小6以外) 牛乳 しょうゆラーメン 野菜と卵の中華炒め	さわらのマヨ焼き 牛乳 春キャベツのバター炒め 麦ごはん アーサ入りゆし豆腐
あか	牛乳,あぶらあげ,赤みそ,白みそ,ぶた肉 おから,たまご	牛乳,とうふ,豚ひき肉,レバー,赤みそ,海そう オーシャンキングほぐし身	牛乳,豚肉,あつあげ,赤みそ,ひじき,ツナ	牛乳,ぶた肉,わかめ,とり肉,たまご	牛乳,ゆしどうふ,アーサ,さわら,白みそ,ベーコン
き	米,麦,ごま油,白ごま,小麦粉,三温糖 バター,サラダ油	米,麦,三温糖,ごま油,でん粉,白ごま	米,麦,サラダ油,三温糖,たまごなしマヨネーズ 白ごま,小麦粉,でん粉	中華めん,三温糖,ごま油,でん粉	米,麦,たまごなしマヨネーズ,三温糖 白ごま,バター
みどり	キャベツ,にんじん,しめじ,たまねぎ,しらたき,長ねぎ しょうが,にんにく,レモン果汁	だいこん,木くらげ,にんじん,たまねぎ,しょうが にんにく,キャベツ,きゅうり,みかん	とうがん,にんじん,こんにゃく,いんげん,しょうが きゅうり,パパイヤ,赤ピーマン,ゴーヤー,オレンジ	長ねぎ,しいたけ,にんにく,しょうが,はくさい にんじん,たまねぎ,しめじ,木くらげ,バナナ	しょうが,たまねぎ,にんじん,えのきたけ キャベツ,にら,にんにく

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
こんだて	きびなごカレー揚げ みかん 牛乳 冬瓜のキムチ和え わかめごはん みそけんちん汁	まぐろのみそ焼き 牛乳 きゅうりのごまマヨ和え 麦ごはん 肉だんご汁	チリコンカン 牛乳 カラフルサラダ コッペパン あさりのチャウダー	りんごゼリー 牛乳 オムレツのハヤシソースがけ えだまめとコーンのピラフ 春キャベツのスープ	春分の日
あか	牛乳,とうふ,赤みそ,白みそ,きびなご	牛乳,ミートボール,マグロ,白みそ	牛乳,あさり,白花豆,白いんげん豆,スキムミルク 豚ひき肉,レバー,大豆,レッドキドニー	牛乳,とり肉,ベーコン,たまご	
き	米,麦,じゃがいも,でん粉,小麦粉,サラダ油 白ごま,三温糖	米,麦,じゃがいも,三温糖 白ごま,たまごなしマヨネーズ	コッペパン,じゃがいも,バター,小麦粉 サラダ油,三温糖	米,麦,バター,サラダ油,りんごゼリー	
みどり	だいこん,ごぼう,長ねぎ,こんにゃく,とうがん,はくさい, きゅうり,白菜キムチ,みかん	ごぼう,にんじん,ほうれん草,しょうが,きゅうり キャベツ,こまつな,コーン	にんじん,しめじ,たまねぎ,パセリ,木くらげ,トマト缶 にんにく,きゅうり,キャベツ,赤ピーマン,黄ピーマン	コーン,えだまめ,パセリ,キャベツ,たまねぎ にんじん,グリーンアスパラ	

こんだて

1年間の振り返りをしよう！

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、心と体の栄養になるように、おいしく安心して食べられるようになど、たくさんの思いをこめて作っています。皆さんは給食を食べながら、どんなことを感じ学んだでしょうか。今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて元気に学校生活を送ってほしいと思います。

この1年をふりかえり、できたことに〇をつけてみよう。

あか
き
みどり

- 給食の前に手をきれいに洗えましたか？
- 食事のあいさつは心を込めて言えましたか？（いただきます）
- おはしを正しく使うことができましたか？
- よくかんで味わって食べられましたか？

こんだて

あか
き
みどり

- 地域でとれる食べ物を知ることができましたか？
- 行事食や郷土料理について知ることができましたか？
- 自分に必要な量を考えて食べることができましたか？
- 楽しい給食時間を過ごせましたか？

※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5600円、中学校6000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・学級においても毎日確認してください。