

令和4年  
3月の予定献立表



※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。

食品群	体内ではたらしき
あかの食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をよくなる

学校給食の 栄養基準量	小学校	C=エネルギー 650	P=タンパク質 21.1~32.5	F=脂質 14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	<p>給食に入らないように 気をつけよう!</p> <p>髪の毛 つば ほこり</p>	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	
		<p>コッペパン・おうとう・チョコジャム (平一・小・南・平中・鏡小中)</p> <p>かぼちゃとまめのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ココアあげパン はくさいのクリームに (東小・北小中・西小中・狩小中・池小中・久小中)</p>	<p>ひしもち</p> <p>ちくぜんに</p> <p>牛乳</p> <p>いわしかるるに</p> <p>ごはん あさりのすましる</p>	<p>コッペパン・おうとう・チョコジャム (東小・北小中・西小中・狩小中・池小中・久小中)</p> <p>はなやさいソテー</p> <p>牛乳</p> <p>ココアあげパン ミートボール (平一・小・南・平中・鏡小中)</p> <p>スープ</p>	<p>パパイヤサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p>	
		全小学、中学リクエスト	どりにく、ミックスビーツ ぎゅうにゅう	どりにく、あさり、いわし、ぎゅうにゅう	全小学、中学リクエスト	どりにく、ぎゅうにゅう ミートボール
		あかき	コッペパン、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、チョコジャム、じゃがいも、あぶら	さとう、さといも、こめ、あぶら、ひしもち	さとう、チョコジャム、コッペパン、あぶら	じゃがいも、さとう、こめ、あぶら
		みどり	にんじん、はくさい、パセリ、もも、かぼちゃ、えだまめ、たまねぎ、にんにく、ブロッコリー、かぼちゃ	こんにゃく、とうがん、にんじん、たけのこ、しいたけ、ごぼう、いんげん、ながねぎ、こまつな	にんじん、あかピーマン、もも、コーン、たまねぎ、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、チンゲンサイ	きゅうり、にんじん、ピーマン、たまねぎ、にんにく、パパイヤ、りんご
小学校	C 670 P 23.2 F 26.2	C 687 P 28 F 19.5	C 580 P 24.1 F 21.4	C 616 P 22.6 F 16		
中学校	C 845 P 28.6 F 32.1	C 820 P 33.6 F 22.7	C 733 P 29.7 F 26	C 747 P 26.9 F 18.5		

こ ん だ て	7(月)	<p>みかん</p> <p>ごもくあつやき たまご</p> <p>牛乳</p> <p>かやくごはん</p> <p>かみかみあえ</p>	8(火)	<p>ゴーヤのカレーマヨあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグソースかけ</p> <p>なかよしパン</p> <p>ジュリエンスープ</p>	9(水)	<p>全小学、中学リクエスト</p> <p>フルーツナタデココ</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたキムチいため</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p>	10(木)	<p>全中学リクエスト</p> <p>お祝いデザート (平良中3)</p> <p>牛乳</p> <p>タルタルソース</p> <p>★からあげ (小1こ 中2こ)</p> <p>スパゲティナポリタン</p> <p>かいそうサラダ</p>	11(金)	<p>お祝いデザート(中3)</p> <p>アーモンドカル (中3以外)</p> <p>牛乳</p> <p>★タコライス(タコスミート) (ごはんの上のせて食べて下さい)</p> <p>ごはん</p> <p>きのこスープ</p>						
											あかき	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、かつおぶし、かまぼこ、ぶたにく、さま、こめ、あぶら、ごま	ハンバーグ、ツナ、ぎゅうにゅう、むえんせきベーコン	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ツナ、かいそう、ぎゅうにゅう、ウインナー	ぶたにく、だいず、チーズ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、さま、こめ
											みどり	こんにゃく、きゅうり、にんじん、はくさい、みかん、きりぼしだいこん、えだまめ、しいたけ	キャベツ、セロリ、ゴーヤ、にんじん、レモン、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、パパイヤ	キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、パイン、ナタデココ、コーン、しょうが、キムチ、にんにくのめ、しめじ、チンゲンサイ	きゅうり、だいこん、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、たまねぎ、パパイヤ	キャベツ、とうがん、にんじん、あかピーマン、コーン、たまねぎ、しめじ、にんにく、しいたけ、トマト、こまつな
											小学校	C 630 P 22.9 F 22.4	C 655 P 27.5 F 26	C 609 P 17.6 F 18.3	C 600 P 24.6 F 24.9	C 617 P 27.9 F 19.7
											中学校	C 745 P 26 F 25.8	C 796 P 32.3 F 30.3	C 757 P 20.6 F 21.5	C 895 P 36.4 F 38.4	C 863 P 35.9 F 27.5

こ ん だ て	14(月)	<p>オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>はるまき</p> <p>ごもくチャーハン</p> <p>ナムル</p>	15(火)	<p>チーズだいふく</p> <p>牛乳</p> <p>さばしおやき</p> <p>ヤファラジュシー</p> <p>パパイヤいちち</p>	16(水)	<p>おいわいデザート (東小6)</p> <p>牛乳</p> <p>もずくどん</p> <p>みやこじまさん べにいもごまだんご (ごはんの上のせて食べて下さい)</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんとわかめのみそしる</p>	17(木)	<p>おいわいデザート (狩小6)</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>ケチャップミートボール (小1こ 中2こ)</p> <p>コッペパン</p> <p>チキンとほうれんそう のシチュー</p>	18(金)	<p>ひじきいため</p> <p>牛乳</p> <p>宮古産なまりぶししいり あぶらみそ</p> <p>ごはん</p> <p>シムヌ</p>						
											あかき	どりさきみ、はるまき、ぎゅうにゅう、ぶたにく	どりにく、ぎゅうにゅう、ぶたにく、さば	あぶらあげ、ぶたにく、みそ、わかめ、ぎゅうにゅう、もずく	どりにく、にくだんご、ツナ、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、なまりぶし、かまぼこ、ぶたにく、だいず、みそ、ひじき、ぎゅうにゅう
											みどり	キャベツ、きゅうり、にんじん、ながねぎ、ピーマン、もやし、コーン、しいたけ、きくらげ、オレンジ、にんにく	だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、パパイヤ	だいこん、にんじん、コーン、しょうが、たまねぎ、しいたけ、こまつな	キャベツ、きゅうり、にんじん、あかピーマン、パセリ、たまねぎ、しめじ、にんにく、ほうれんそう	にんじん、ねぎ、しょうが、しいたけ、えだまめ、こんにゃく
											小学校	C 670 P 18.8 F 29.3	C 505 P 22.6 F 21.3	C 750 P 23.3 F 23.3	C 679 P 27.8 F 24.5	C 611 P 25.3 F 20.9
											中学校	C 835 P 22.3 F 35.5	C 578 P 25.9 F 23.6	C 860 P 27.6 F 25.3	C 861 P 35.7 F 29.8	C 749 P 30.6 F 24.8

こ ん だ て	<p>給食の前に</p> <p>トイレ</p> <p>手洗い</p> <p>給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。</p>	22(火)	23(水)	24(木)	【3月の欠食予定】						
						<p>おいわいデザート(小6)</p> <p>牛乳</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>じゃがいものチーズに</p> <p>こくどうパン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>パンパンジー</p> <p>牛乳</p> <p>マーボーなすどん (ごはんの上のせて食べて下さい)</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>おいわいデザート</p> <p>牛乳</p> <p>グルクンのシークワーサーソース</p> <p>クープジュシー</p> <p>いそかあえ</p>	<p>4(金)西辺小全</p> <p>8(火)~9(水)全中3年</p> <p>11(金)~24(木)平良中3年</p> <p>14(月)北中全、久中全、鏡中全、西中全、狩中全</p> <p>14(火)~24(木)池小中3年</p> <p>15(水)~24(木)北中3年、久中3年、鏡中3年、西中3年、狩中3年</p> <p>17(木)~24(木)東小6年</p> <p>18(金)池間小中全</p> <p>18(金)~24(木)狩小6年</p> <p>23(水)南小全</p> <p>23(水)~24(木)平一小6年、北小6年</p>		
						あかき	どりにく、だいず、チーズ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、どりにく、どりさきみ、だいず、みそ、わかめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたにく、さま、こめ、あぶら		ぎゅうにゅう、かまぼこ、こんぶ、のり、グルクン、ぶたにく	どりにく、みそ、わかめ、ぎゅうにゅう
						みどり	きゅうり、だいこん、にんじん、あかピーマン、パセリ、えだまめ、たまねぎ、にんにく、トマト、ブロッコリー、ミックスベジタブル	キャベツ、きゅうり、なす、にんじん、コーン、しょうが、たまねぎ、にんにく、チンゲンサイ、えのき		キャベツ、にんじん、シークワーサー、れんこん、しいたけ、ほうれんそう	どりにく、みそ、わかめ、ぎゅうにゅう
						小学校	C 690 P 26.3 F 23.1	C 613 P 25.9 F 21.1		C 680 P 27 F 27	C 680 P 27 F 27
中学校	C 850 P 32.4 F 26.6	C 753 P 32.1 F 25.2	C 818 P 30.7 F 32.2	C 818 P 30.7 F 32.2							



卒業生のみならず、ご卒業おめでとうございます。

みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり、作ったりする機会が増えてきます。

あなたの体は、食べ物からできています。自分の体のためにどのような食事がよいのか日々考え、食べる事を大切にし、元気に充実した毎日を送って下さい。

給食の時間をふりかえろう

できたものには口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"/> しずかにもくよくよくすることができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地産産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べるすることができた

【小6、中3最後給食日】

- 10(木)平良中3年
- 11(金)北中3年、久中3年、鏡中3年、西中3年、狩中3年、池小中3年
- 16(水)東小6年
- 17(木)狩小6年
- 22(火)平一小6年、南小6年、北小6年、久小6年、鏡小6年、西小6年
- 24(木)池小6年

※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。  
(炊き込みごはん・ジュシー・リゾット・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)  
※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。