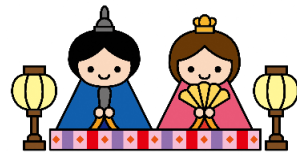


令和4年
3月の予定献立表



宮古島市立伊良部学校給食共同調理場

TEL: 0980-78-3311
FAX: 0980-78-5181

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

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 32.5	F=脂質 21.7
	中学校	830	41.5	27.6

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

こ ん だ て	・いらぶ島のマグロが給食にです。 1(火)マグロ団子 11(金)マグロミンチカツ 17(木)マグロミンチ ・宮古島のカボチャが給食にです。 15(火)カボチャの天ぷら	1(火) フレンチサラダ ミニケチャップ オムライス いらぶ島のマグロ団子スープ	2(水) タンカン カットコーン こくとうパン はくさいのクリーム煮	3(木) ひなあられ てりやきパティ 大根のツナサラダ ちらしずし あさり汁	4(金) すだちゼリー タマナーチャンブルー 宮古そば	
	あか	牛乳、とり肉、マグロ、ハム、たまご	牛乳、とり肉、ベーコン、スキムミルク	牛乳、あさり、ツナ、とりにく、わかめ、とうふ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、とうふ	
	き	こめ、だいたい油、はるさめ	こくとうパン、だいたい油、じゃがいも	こめ、マヨネーズ、ひなあられ	おきなわそば、だいたい油、さとう、すだちゼリー	
	みどり	ピーマン、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、はくさい、きゃべつ、きゅうり	にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんにく、コーン、タンカン	とうがん、えのきだけ、だいこん、きゅうり、にんじん、かんぴょう、たけのこ、れんこん、しいたけ	きゃべつ、にんじん、もやし、こまつな、ねぎ、しょうが	
	小学校 中学校	C 622 P 23.9 F 21.7 C 749 P 27.8 F 25	C 649 P 26.4 F 17.6 C 794 P 31.9 F 20.4	C 629 P 24.6 F 22.5 C 765 P 29.3 F 26.7	C 630 P 36.2 F 22.9 C 734 P 40.1 F 26	
こ ん だ て	7(月) 4年生が育てたナンコウが使われています。 カツカレー トンカツ 大根のレモンづけ 麦ごはん	8(火) くるまふがット ちくぜんに 切り干し大根のみそ汁	9(水) 宮平さんが育てたミニトマト バンサンス ごはん マーボー豆腐	10(木) オレンジ ぶた肉のみそいため ごはん 冬瓜スープ	11(金) お祝いカップケーキ(9年生のみ) いらぶ島のマグロミンチカツ クープイリチー きびごはん なかみ汁	
	あか	牛乳、ぶたにく、だいたい	牛乳、とり肉、とうふ、みそ	牛乳、とうふ、ハム、ぶた肉、みそ、たまご	牛乳、ぶた肉、なかみ、こんぶ、かまぼこ、マグロ	
	き	こめ、むぎ、だいたい油、さとう、じゃがいも、こむぎこ	こめ、むぎ、だいたい油、ふ、さとう、さいとも	こめ、だいたい油、さとう、はるさめ、ごま、でんぶん	こめ、だいたい油、ごま、さとう、ごま油	こめ、もちきび、だいたい油、さとう、パン粉、でんぶん、こむぎこ、メープルジャム、バター
	みどり	にんじん、たまねぎ、ピーマン、ナンコウ、なす、にんにく、だいこん、きゅうり、レモン	切り干しだいこん、たまねぎ、ほうれん草、だいこん、にんじん、こんにやく、れんこん、ごぼう、たけのこ、しいたけ	しいたけ、たけのこ、にんじん、にら、たまねぎ、もやし、きゅうり、ミニトマト、にんにく、しょうが	とうがん、えのきだけ、こまつな、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、オレンジ	しいたけ、こんにやく、にんじん、切り干しだいこん、しょうが
	小学校 中学校	C 686 P 24.6 F 24.3 C 816 P 28.4 F 26.9	C 590 P 24.7 F 13.5 C 721 P 31 F 15.7	C 616 P 25.9 F 20.5 C 756 P 31.6 F 24.7	C 598 P 22.6 F 22.5 C 732 P 27.4 F 26.9	C 611 P 29.9 F 19.2 C 745 P 36.5 F 22.3
こ ん だ て	14(月) ふりかえ休	15(火) きよみかん かぼちゃ天ぷら ひじきいため 麦ごはん 大根のみそ汁	16(水) ほうれんそう オムレツ パパイヤサラダ コッペパン ポトフ	17(木)りゅうきゅう料理の日 ししゃもフライ デークニイリチー いらぶ島のマグロ入り油みそ 麦ごはん シカムドゥチ	18(金) フルーツヨーグルト ブロッコリーサラダ ハヤシライス	
	あか	牛乳、ぶた肉、とうふ、ひじき、かまぼこ、うすあげ、だいたい、みそ	牛乳、ぶた肉、ウインナー、たまご、ハム	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、あつあげ、ししゃも、みそ、マグロ、かつおぶし	牛乳、ぎゅう肉、スキムミルク、ヨーグルト、くらめ	
	き	こめ、むぎ、こむぎこ、だいたい油、さとう	コッペパン、じゃがいも、だいたい油	こめ、むぎ、さとう、だいたい油、パン粉	こめ、むぎ、だいたい油、こむぎこ	
	みどり	だいこん、にんじん、えのきだけ、きゃべつ、にら、かぼちゃ、みかん	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、セロリ、しめじ、にんにく、ほうれん草、パパイヤ、きゅうり	しいたけ、だいこん、にんじん、インゲン、しょうが、とうがん	にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、みかん缶、もも缶、パイン缶、ナタデココ	
	小学校 中学校	C 614 P 24.5 F 19.4 C 734 P 29.8 F 21.3	C 617 P 27.5 F 24.8 C 790 P 34.7 F 31.2	C 608 P 29.2 F 17 C 734 P 35.2 F 18.8	C 626 P 24.2 F 16.5 C 769 P 29 F 19.1	
こ ん だ て	21(月) 春分の日	22(火) なの花のごまあえ そばろ 麦ごはん アーサ汁	23(水) お祝いカップケーキ(6年生のみ) やさしいため ハンバーグのソースかけ ごはん かき玉汁	24(木) ぶどうゼリー 千切りイリチー きびごはん イナムドゥチ	4月の給食は7日(木)から始まります!	
	あか	牛乳、アーサ、とうふ、たまご、ぶたにく、だいたい	牛乳、とり肉、たまご、ぶた肉、ベーコン、こんぶ	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、みそ、うすあげ、こんぶ		
	き	こめ、むぎ、だいたい油、さとう、ごま	こめ、だいたい油、さとう、こむぎこ、バター、メープルジャム	こめ、もちきび、だいたい油、さとう、ブドウゼリー		
	みどり	にんじん、しょうが、インゲン、えのきだけ、葉の花、はくさい、にんじん	にんじん、しいたけ、ねぎ、きゃべつ、たまねぎ、こまつな	コンニャク、しいたけ、にんじん、切り干しだいこん		
	小学校 中学校	C 648 P 32.6 F 22.7 C 801 P 40.3 F 27.3	C 611 P 26 F 19.5 C 762 P 32.7 F 23.3	C 644 P 29.7 F 18.9 C 773 P 38.3 F 24.3		

卒業おめでとう

卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

9年生卒業特別メニュー

- ・わかめおにぎり
- ・あげパン
- ・冬瓜スープ
- ・ぶた肉のみそいため
- ・ミートボール
- ・ポテトフライ
- ・オレンジ
- ・パイン
- ・イチゴ