



※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。

食品群	体内ではたらし
赤の食品	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	C=1杯分 P=タンパク質 F=脂質		
	小学校	中学校	
	650	830	
	21.1~32.5	27.0~41.5	14.4~21.7
			18.4~27.7

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目をおか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。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、どんなことを学びましたか？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ください。

1(金) 狩小、北中、久中、鏡小 リクエスト

平一小、南小、東小、久小、北小、鏡小、西小、全中、リクエスト

クープイリチー

牛乳

グルクンのシークワサーソース

ごはん シカムドウチ

あぶらあげ、こんぶ、グルクン、かまぼこ、ぶたにく、ぎゅうにゅう

てんぷん、さとう、あぶら、ごめ

こんぶ、だいいん、にんじん、しいたけ、シークワサー、しょうが

C 627 P 30.2 F 21.6
C 739 P 34.5 F 24.1

献立	4(月) ひなまつり献立	5(火)	6(水)	7(木)	8(金) 中3ラスト給食
ミニひなあられ	さけのおやき	いもとおまめのサラダ	タクライス (やさい&チーズ)	オレンジ	おいわい クレープ (中3のみ)
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
さけのおやき	チキンソテー	タクライス (タクソミート)	あげぎょうざ (小1、中2)	みそかつ	平小中、北中、鏡中、西小、リクエスト
こぎつねごはん	コッペパン	ごはん	わかめいりぞうすい	はなやさいサラダ	スパゲティナポリタン
キャベツのあまずあえ	いろいろスープ	きのこスープ	ピーマンのオイスターいため		
あぶらあげ、さけおやき、かまぼこ、とりにく、ぎゅうにゅう	もずく、とりにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぶたレバー、だいず、チーズ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、わかめ、あげぎょうざ、ぎゅうにゅう	ワインナー、ツナ(マグロ)、みそ、とんかつ、ぎゅうにゅう	ウインナー、ツナ(マグロ)、みそ、とんかつ、ぎゅうにゅう
ミニひなあられ、さとう、あぶら、ごめ	マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、さつま芋、コッペパン、ペにいも	さとう、ごめ	てんぷん、さとう、あぶら、ごめ	てんぷん、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、ごめ、スパゲティ	てんぷん、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、ごめ、スパゲティ
キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ、しょうが、こまつな、えだまめ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、あかピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく、こまつな、ブロッコリー、えだまめ、なす	キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、あかピーマン、しいたけ、しめじ、コーン、トマト、にんにく、こまつな、エリンギ	だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、オレンジ、しいたけ、しめじ、たけのこ、にんにく、しょうが	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー
C 536 P 24.7 F 15.4 C 639 P 28.3 F 17.2	C 578 P 24.9 F 20.3 C 721 P 30.3 F 24.3	C 583 P 26.4 F 17.4 C 711 P 32.3 F 20.3	C 518 P 22.6 F 23.1 C 696 P 28.5 F 33	C 622 P 24.9 F 25.9 C 760 P 29.7 F 31.2	C 622 P 24.9 F 25.9 C 760 P 29.7 F 31.2

献立	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
みかん	いわしのトマトに	ゴーヤーのカレーマヨあえ	ごもくあつきたまご	おいわいデザート (南小、西辺小、狩侯小6年のみ)	おいわいデザート (平一小、北小6年のみ)
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
いわしのトマトに	ほしがたポテト (小2コ、中3コ)	ねぎしおぶたどん (ごはんのにせて食べてください)	とうがんともずくの みそしる	ブロッコリーサラダ	りんご(それ以外) パパイヤサラダ
チキンピラフ	コッペパン	ごはん	こくとうパン	じゃがいもチーズに	ごはん
ピーンズサラダ	みやこじまん トマトスープ		ミートボールスープ	ポークカレー	
とりにく、ミックスピーンズ、だいず、いわしトマト、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう	もずく、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、ごもくあつきたまご	とりにく、ミートボール、チーズ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう
マヨネーズ(卵不使用)、あぶら、ごめ	マヨネーズ(卵不使用)、あぶら、コッペパン、ほしがたポテト	てんぷん、ごまあぶら、あぶら、ごめ	じゃがいも、あぶら、こくとうパン	じゃがいも、さとう、あぶら、ごめ	じゃがいも、さとう、あぶら、ごめ
きゅうり、だいいん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、にんにく、えだまめ、みかん	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、レモン、パセリ、パパイヤ	たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、はくさい、ピーマン、しいたけ、たけのこ、シークワサー、にんにく	きゅうり、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、チンゲンサイ、ブロッコリー、えだまめ、ミックスベジタブル	きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんにく、パパイヤ、グリーンピース、りんご	きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんにく、パパイヤ、グリーンピース、りんご
C 608 P 23.6 F 19.4 C 709 P 26.8 F 21.1	C 527 P 21.4 F 20.7 C 667 P 26.4 F 25.6	C 610 P 22.7 F 22.8 C 729 P 26.1 F 26.2	C 596 P 25.7 F 19.8 C 753 P 31.6 F 23.5	C 629 P 21.2 F 18 C 777 P 26.7 F 22	C 629 P 21.2 F 18 C 777 P 26.7 F 22

献立	18(月)	19(火)	20(水)	21(木) 3学期ラスト給食	給食の前に
おいわいデザート (久松小、鏡原小6年のみ)	おいわいデザート (東小6年のみ)	おいわいデザート (東小6年のみ)	春分の日	おいわいデザート (池間小6年のみ)	トイレ 手洗い
牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	
さばしおやき (小1、中2)	コールスローサラダ	ケチャップミートボール (小1、中2)		ほうれんそうオムレツ	
べにいもたきこみごはん	なかよしパン	かぼちゃシチュー		ジェノベーゼパスタ	
はりはりづけ				カラフルサラダ	
さばしおやき、ぶたにく、かつおぶし、ぎゅうにゅう	とりにく、ケチャップミートボール、ぎゅうにゅう、なまクリーム	とりにく、ケチャップミートボール、ぎゅうにゅう、なまクリーム		とりにく、ツナ(マグロ)、ほうれんそうオムレツ、ぎゅうにゅう	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。
あぶら、ごま、ごめ、べにいも	マヨネーズ(卵不使用)、あぶら、なかよしパン	マヨネーズ(卵不使用)、あぶら、なかよしパン		あぶら、スパゲティ、おいわいデザート	
きゅうり、にんじん、はくさい、オレンジ、しいたけ、かき、ざりだいこん、ごぼう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、コーン、にんにく、かぼちゃ、ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、コーン、にんにく、かぼちゃ、ほうれんそう		たまねぎ、にんじん、あかピーマン、しめじ、マッシュルーム、にんにく、ブロッコリー、パパイヤ	
C 617 P 21.6 F 21.3 C 791 P 28.5 F 29.1	C 596 P 24.4 F 22.1 C 781 P 31.6 F 27.9	C 596 P 24.4 F 22.1 C 781 P 31.6 F 27.9		C 658 P 26.3 F 26.4 C 793 P 32.3 F 32.6	

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができている。これからも感謝の気持ちを持って、「食べる」ことを大切にしてください。

【3月の欠食予定】

- 6(水)~7(木) 中3高校入試
- 8(金) 西辺小全
- 11(月) 全中、池間小
- 12(火)~21(木) 全中3年
- 15(火) 南小1~3年
- 15(金)~21(木) 南小6年、西辺小6年、狩侯小6年
- 18(月)~21(木) 平一小6年、北小6年
- 19(火)~21(木) 久松小6年、鏡原小6年
- 21(木) 東小6年

【小6、中3給食最終日】

- 8(金) 全中学校
- 14(木) 南小、西辺小、狩侯小
- 15(金) 平一小、北小
- 18(月) 久松小、鏡原小
- 19(火) 東小
- 21(木) 池間小

※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・ジュース・リゾット・ヤファラジュース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。