

令和7年度
3月 の予定献立表



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

宮古島市上野学校給食共同調理場

TEL: 76-6245
FAX: 76-6299

こ ん だ て	ひ　　し　　く　　せ　　い　　か　　つ　　ふ　　か　　え 日ごろの食生活を振り返ろう！ よくかんで、 味わって 食べて いますか？ まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来 を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身 ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がう かがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポー トができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級 を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給 食を提供しますので、楽しみにしてください。 1年間ありがとうございました！ はる　や　す もうすぐ春休み！ しん　ねん　ど　　む　　じ　　ん　　び 新年度に向けて準備をする機会に しん　ねん　ど　　は　　じ　　かん　　き　　よ　　う　　か　　こ　　ろ　　か　　ら　　だ　　ふ　　た　　ん 新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休 み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。 はる　や　す			
	あ か き み ど り	こ ん だ て	あ か き み ど り	あ か き み ど り
	小 学 校	小 学 校	小 学 校	小 学 校
	中 学 校	中 学 校	中 学 校	中 学 校
こ ん だ て	3(月) ひなまつり 献立	4(火) 高校入試(中3年欠食)	5(水) 高校入試(中3欠食)	6(木)
	いちご 菜の花のごま和え ちらし寿司 あさりの赤だし汁	バナナ ターサイと卵の しょうゆラーメン 中華炒め	ゴーヤーチップス ツナ和え 麦ごはん シブインブシ	中3のみ 卒業祝いデザート でこぼん チキンカレー 花野菜サラダ
	とうふ、さけ、ちくわ、赤みそ、赤だしみそ、わかめ、あさり、牛乳 白ごま、グラニュー糖、三温糖、麦、米	ぶた肉、とり肉、わかめ、たまご、牛乳 中華めん、でん粉、ごま油、三温糖	あつあげ、ぶた肉、ツナ、宮古みそ、ひじき、牛乳 でん粉、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米	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、牛乳 じゃがいも、オリーブ油、三温糖、サラダ油、アーモンド、麦、米
	キャベツ、にんじん、長ねぎ、いちご、パルダマ、しいたけ、さやえんどう、菜の花	キャベツ、ターサイ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、バナナ、にんにく、しょうが、しいたけ、木くらげ	こんにやく、きゅうり、とうがん、ゴーヤー、にんじん、赤ピーマン、しょうが、さやいんげん、パパイア	こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、でこぼん、リンゴピューレ、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー
こ ん だ て	10(月)	11(火) 3.11東北応援献立	12(水) ベトナム料理	13(木)
	オムレツのハヤシソースがけ 清見みかんおひもサラダ 麦ごはん 春野菜の クリーム煮	みそかんぷら じゅうねん和え 福沖ごはん ざくざく汁	バインミー (チャーシュー) パイン バインミー (サラダ) バインミー (パン) ミエンガー	6年のみ 卒業祝い デザート さわらのみそ焼き こまつなの変りわ和え 麦ごはん じゃがいもの そぼろ煮
	とり肉、牛乳、スキムミルク、白いんげん豆、白花生、たまご じゃがいも、紅いも、くりいも、たまごなしマヨネーズ、三温糖、無塩バター、小麦粉、麦、さつまいも、米	あぶらあげ、貝柱、とり肉、赤みそ、たまご、牛乳 じゃがいも、三温糖、サラダ油、白ごま、白ごま、小麦粉、麦、里芋、米	ぶた肉、とり肉、牛乳 グラニュー糖、はるさめ、コッペパン	ぶた肉、とり肉、とりレバー、大豆、糸けずり、チーズ、さわら、赤みそ、牛乳 じゃがいも、でん粉、三温糖、サラダ油、麦、米
	たまねぎ、にんじん、はくさい、きよみかん、えのきたけ、マッシュルーム、さやえんどう、グリーンピース	こんにやく、えだまめ、きゅうり、こまつな、だいこん、にんじん、はくさい、たけのこ、にんにく、ごぼう、しいたけ	みずな、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、葉ねぎ、パイン缶、にんにく	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、木くらげ、さやいんげん
こ ん だ て	17(月)	18(火) 春分の日によせた献立	19(水) 食育の日	20(木)
	手作りハンバーグ カラフルサラダ 麦ごはん オニオンスープ	魚天ぷら デークニイリチー 青豆ごはん もずくのすまし汁	きびなごのカレー揚げ でこぼん 冬瓜のキムチ和え 麦ごはん かぼちゃのみそ汁	春分の日
	ぶた肉、とり肉、とりレバー、大豆、牛乳、無塩せきベーコン たまごなしマヨネーズ、三温糖、パン粉、麦、米	とうふ、もずく、しいら、さつまあげ、たまご、ツナ、牛乳 サラダ油、小麦粉、麦、米	あぶらあげ、宮古みそ、赤みそ、白みそ、きびなご、チリメン、チーズ、牛乳 でん粉、三温糖、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米	
	キャベツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン	だいこん、チンゲンサイ、とうがん、にら、にんじん、にんにく、木くらげ、パパイア、グリーンピース	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、葉ねぎ、はくさい、でこぼん、しめじ、白菜キムチ	
こ ん だ て	21(金) 修了式			
	バナナ 蒸しパン 黒米ごはん 魚汁			
	赤魚、とうふ、豆乳、かまぼこ、ぶた肉、たまご、赤みそ、白みそ、昆布、牛乳 ホットケーキミックス、三温糖、こくとう、サラダ油、麦、黒米、米 こんにやく、からしな、キャベツ、切干大根、にんじん、葉ねぎ、バナナ、しょうが、ウージパウダー			
	C 619 P 22.9 F 20.8 C 765 P 27.6 F 24.7	C 616 P 25.9 F 20 C 750 P 29.7 F 23.7	C 601 P 24.1 F 14.8 C 732 P 29 F 16.8	C 669 P 28.9 F 17.6 C 830 P 34.9 F 20.6

※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5000円、中学校5400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。