

令和3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	体内でのたはらき
あかの食品	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	体の調子をよくなる

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

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)		
こ ん だ て	スイーツポテト からあげ(小1コ、中2コ) さけのわふうおこわ ゆかりあえ	スライスチーズ フレンチサラダ ハンバーグソースかけ(パンにはさんで食べてください) パーカーハウスパン にんじんポタージュ	ひしもち ちくぜんに さんまみぞれに ごはん あさりのすましじる	くだもの アスパラソテー トマトオムレツ べにいもパン やさしいスープ	おいおいデザート(中3) さくらゼリー(中3以外) カツカレー(どんかつ) かいそうサラダ ごはん カツカレー(カレールー)		
あ か き	ぎゅうにゅう、さけ、とり、とうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ひよこ豆、チーズ	とりにく、あさり、ぎゅうにゅう、さんま	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン	ぶたにく、かいそう、ぎゅうにゅう		
み ど り	キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆかり、だいこん、しょうが、えだまめ、しめじ、エリンギ、ごぼう	キャベツ、きゅうり、にんじん、あかピーマン、パセリ、マッシュルーム、コーン、たまねぎ	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、コーン、たまねぎ、にんにく、ブロッコリー、きよみかん、グリーンアスパラ、トマト	きゅうり、だいこん、にんじん、ピーマン、たまねぎ、にんにく、パパイア		
小 学 校	C 634 P 24 F 21.9	C 683 P 30.5 F 25.8	C 676 P 26 F 19.3	C 667 P 26.7 F 25.9	C 703 P 24 F 21.8		
中 学 校	C 847 P 33 F 32.3	C 814 P 35.1 F 27.9	C 837 P 33.2 F 25	C 818 P 31.9 F 30.1	C 843 P 28.7 F 25.7		
こ ん だ て	8(月) とうにゅうプリンタルト もずくりあつやきたまご クファージュシー ゴーヤの カレーマヨあえ	9(火) タルタルソース キャベツサラダ フィッシュポーション(パンにはさんで食べてください) パーカーハウスパン ミネストローネ	10(水) こめこドッグ しらすあえ ねぎしおぶたどん(ごはんのうえにのせて食べてください) ごはん とうがんもずくのみそしる	11(木) ようなしコンポート しらすとおからの コロッケ スパゲティナポリタン はなやさいサラダ	12(金) フルーツしらたま ブルコギどん(ごはんのうえにのせて食べてください) ごはん ワンタンスープ		
あ か き	ぶたにく、ツナ(マグロ)、たまご、もずく、ひじき、ぎゅうにゅう、かまぼこ、とうにゅう	だいず、ぎゅうにゅう、ベーコン、たら	ぶたにく、みそ、ちりめん、ぎゅうにゅう、もずく、いどげずり	ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう、ウインナー、しらす、おから	ぎゅうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたにく		
み ど り	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、コーン、しめじ、しいたけ、しまにんじん、ほうれんそう	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、にんにく、トマト	きゅうり、とうがん、にんじん、はくさい、ピーマン、もやし、たけのこ、シークワサー、たまねぎ、にんにく、しいたけ、ほうれんそう、ながねぎ	にんじん、ピーマン、あかピーマン、マッシュルーム、トマト、ようなし、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー	こんにゃく、にら、にんじん、はくさい、ナタデココ、たまねぎ、しめじ、にんにく、しいたけ、しまにんじん、チンゲンサイ、みかん、パイン、もも、ピオーネ		
小 学 校	C 638 P 23.5 F 24.1	C 635 P 25 F 25	C 647 P 27.6 F 18.5	C 693 P 22.2 F 27.7	C 653 P 30.4 F 15.6		
中 学 校	C 736 P 27.2 F 26.4	C 753 P 29 F 27.1	C 766 P 33.1 F 20.3	C 843 P 26.3 F 33.4	C 800 P 37.4 F 18.1		
こ ん だ て	15(月) くだもの いわしのトマトに チキンピラフ ビーンズサラダ	16(火) もものタルト あげギョーザ(小1コ、中2コ) ちゅうかりソット パンパンジー	17(水) おいおいデザート(南小6年) さばみそに アーモンドあえ ごはん おでん	18(木) おいおいデザート(東小、狩小6年) さつまいもサラダ スラッピージョー コッペパン コンソメスープ	19(金)【春の彼岸によせて】 フレンチクレープ クープイリチー グルクンのレモンソース ごはん ゆしどうふ		
あ か き	とりにく、ミックスピーズ、だいず、ぎゅうにゅう、いわし	とりにく、かまぼこ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、とうにゅう	とりにく、こんぶ、あつあげ、さば、とひょうお、ぎゅうにゅう、みそ	ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう、ぶたレバー、ひよこまめ	かまぼこ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、こんぶ、とうふ、グルクン		
み ど り	きゅうり、だいこん、にんじん、ピーマン、コーン、えだまめ、たまねぎ、にんにく、トマト、マコトオレンジ	キャベツ、きゅうり、とうがん、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、ながねぎ、もも、たまねぎ、はくさい、しょうが、にんにく	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、セロリ、にんじん、パセリ、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	にら、にんじん、レモン、しょうが、こんにゃく、ブルーベリー		
小 学 校	C 597 P 24 F 19.8	C 558 P 21.1 F 23.2	C 669 P 30.8 F 22.2	C 755 P 25.2 F 25.9	C 685 P 30.7 F 22		
中 学 校	C 724 P 28.9 F 23.1	C 703 P 26.9 F 30.5	C 843 P 37.4 F 26.8	C 951 P 31.5 F 31.4	C 794 P 35.4 F 23.4		
こ ん だ て	22(月) おいおいデザート(平一、北、久松、鏡原、西辺小6年) くだもの とうふのにくみそあんつつみ キムタクチャーハン かんごくふう サラダ	23(火) りんごゼリー カラフルサラダ テリヤキひらつくね(小1コ、中2コ) なかよしパン かぼちゃシチュー	24(水)【今年度ラスト給食】 おいおいデザート(池小6年)(全員) タコライスやさい & チーズ タコスミート(ごはんの上のせて食べて下さい) ごはん きのこスープ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">3月の欠食予定</p> <p>【小学校】</p> <p>5日(金) 鏡原小・西辺小全欠食</p> <p>12日(金) 池間小全欠食</p> <p>18日(木) 南小全欠食</p> <p>19日(金)~22日(月) 南小・東小・狩小6年欠食</p> <p>23日(火)~24日(水) 池間小以外の6年欠食</p> <p>【中学校】</p> <p>1日(月) 西辺中全欠食</p> <p>3日(水)~4日(木) 全中学校3年欠食</p> <p>8日(月) 平良中・北中・久松中・鏡原中・狩中全欠食</p> <p>西辺中・池間中3年欠食</p> <p>9日(火)~24日(水) 全中学校3年欠食</p> <p>12日(金) 池間中全欠食</p> </div>			
あ か き	ぶたにく、ぎゅうにゅう、のり、いどよりだい、とうふ、みそ、アサ、めかぶ	とりにく、ツナ(マグロ)、だいず、ぶたにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム	ぶたにく、だいず、チーズ、ぎゅうにゅう、ぶたレバー			とりにく、だいず、ぎゅうにゅう、ぶたレバー、ひよこまめ	とりにく、だいず、ぎゅうにゅう、ぶたレバー、ひよこまめ
み ど り	キャベツ、にんじん、もやし、モーウイ、はくさいキムチ、えだまめ、たまねぎ、にんにく、ながねぎ、オレンジ	にんじん、あかピーマン、パセリ、たまねぎ、しめじ、にんにく、パパイア、ほうれんそう、ブロッコリー、かぼちゃ、りんご	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、小松菜、長ねぎ			キャベツ、きゅうり、セロリ、にんじん、パセリ、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	にら、にんじん、レモン、しょうが、こんにゃく、ブルーベリー
小 学 校	C 607 P 24 F 18.9	C 630 P 26.2 F 21	C 804 P 28.5 F 27.9				
中 学 校	C 715 P 27.7 F 20.6	C 813 P 34.2 F 27.1	C 813 P 32.9 F 25.2				

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
いつの間にか大きく成長し、新たな旅立ちを迎えることに調理場一同とてもうれしく思います。
みなさんは今、卒業の寂しさと同時に、新しい生活を迎えることへの期待と不安で胸をふくらませていることでしょう。毎日をいきいきと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。"食べたもので体がつくられていく"ということ意識して、これからも食べることを大切に、よりよい食生活を送ってほしいと思います。みなさんのこれからの成長を心から楽しみにしています。がんばってくださいね!

給食の時間をふりがえろう

できたものには☑にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<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"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

※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・ヤファラー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。