

令和3年 3月の予定献立表

※材料、その他の都合により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。

伊良部調理場

TEL:78-3311 FAX:78-5181

| | |
|------|------------|
| 食品群 | 体内ではたらし |
| 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 | | E=1杯 [※] | P=1杯 [※] 質 | F=脂質 |
| | 小学校 | 650 kcal | 21.1~32.5 g | 14.4~21.7g |
| | 中学校 | 830 kcal | 27.0~41.5g | 18.4~27.7g |

| | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|---|
| | 1(月) | 2(火) | 3(水) | 4(木) | 5(金) |
| こ ん だ て | 中華ポテト 牛乳 大根とツナの サラダ 宮古そば | フレンズクレープ (9年生のみ) 牛乳 花野菜の サラダ カツカレーライス | 桜餅 菜の花の ごまマヨネーズ あえ 牛乳 さんまゆずみそ煮 玄米入りごはん アーサのすまし汁 | はくさいのおひたし 牛乳 グルクンの甘酢かけ きびごはん 小松菜のみそ汁 | フルーツポンチ 牛乳 ビビンバ 春雨スープ |
| あか | ぶたにく、平かまぼこ、かつおぶし、ツナ(缶) | とりにく、だいず、とんかつ、ぶたにく、大豆たんぱく、ツナ(缶)、豆乳 | アサ、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、さんま、みそ、無塩せきア-コ、小豆 | 沖縄豆腐、白みそ、こんぶ、かつおぶし、たかきこ、油揚げ、糸削り | ぶたにく、赤みそ、鶏卵卵、卵、粉末卵黄、とりにく、豆乳、寒天 |
| き | 沖縄そば、さとう、油、さつまいも、水あめ、黒糖、黒ごま、(しょうゆ、みりん、酢、塩、こしょう) | こめ、じゃがいも、油、でんぷん、さとう、パン粉、加工でんぷん、米粉、水あめ、(カレー粉、カレー、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、香辛料、和風ドレッシング、ア-キックパウダー) | こめ、げんまい、さとう、米粉、マヨネーズ、白ごま、もち米、水あめ、(しょうゆ、塩、みりん) | こめ、きび、でんぷん、上新粉、油、黒糖、さとう、(しょうゆ、塩、こしょう、酢、みりん、濃厚かつおだし) | こめ、さとう、油、白ごま、ごま油、加工でんぷん、緑豆はるさめ、(みりん、しょうゆ、トウモロコシ、塩、オリーブオイル) |
| みどり | しょうが、青ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん | にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、オリーブオイル、さつまいもパウダー、トマトパウダー、ア-キック、オリーブオイル、いちごピューレ、いちご果汁 | えのき、長ねぎ、ゆずパウダー、なのはな、ほうれん草、桜葉塩漬 | こまつな、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、しょうが、はくさい | にんにく、しょうが、もやし、にんじん、こまつな、木くらげ、はくさい、にら、みかん缶、ア-缶、もも缶、オリーブオイル、オリーブオイル、りんご果汁、ぶどう果汁、もも果汁 |
| 小学校 | C 680 P 34.9 F 25.1 | C 680 P 22.9 F 24 | C 651 P 30 F 21.4 | C 619 P 28.6 F 17.4 | C 675 P 26.4 F 22.4 |
| 中学校 | C 832 P 38.8 F 29.9 | C 841 P 27.5 F 28.7 | C 783 P 36.2 F 25.2 | C 727 P 31.9 F 18.6 | C 836 P 32.3 F 26.7 |
| | 8(月) | 9(火) | 10(水) | 11(木) | 12(金) |
| こ ん だ て | アセロラミルク 牛乳 ごぼうサラダ スコッチエッグ ジェノベーゼパスタ | いわしの カリカリフライ 牛乳 パパイヤリチー 玄米入りごはん 冬瓜のみそ汁 | ずんだ餅 牛乳 (にくみそ) (やさい) じゃじゃ丼 ざくざく汁 | タンカン 牛乳 切り干し大根煮 ※中学生のみ 救給カレー 豚汁 | まめ豆サラダ 牛乳 カレーポテトコロッケ バーガーパン ミネストローネ |
| あか | とりにく、パルメザンチーズ、オリーブオイル、ぎょうちやく、ぶたにく、たまご、ツナ(缶)、豆乳加工品 | わかめ、白みそ、こんぶ、かつおぶし、無添加ポテトチップス、いわし | ぶたにく、赤みそ、沖縄豆腐、とりにく、こんぶ、かつおぶし、脱脂粉乳 | ぶたにく、沖縄豆腐、白みそ、こんぶ、かつおぶし、油揚げ、細切り昆布 | 脱脂粉乳、無塩せきア-コ、ぶたにく、大豆 |
| き | パルメザン、油、オリーブオイル、パン粉、水あめ、でんぷん、マヨネーズ、白ごま、加工でんぷん、(白ワイン、塩、鶏がら、オリーブオイル、しょうゆ、香辛料、魚油、オリーブオイル) | こめ、げんまい、油、水あめ、さとう、じゃがいも、でんぷん、玄米粉、米粉パン粉、オリーブオイル、(しょうゆ、かつお、昆布だし、みりん、イースト、塩) | こめ、油、でんぷん、ごま油、さといも、さとう、白玉だんご、(ア-キック、みりん、しょうゆ、料理酒、塩) | こめ、じゃがいも、油、粉あめ、さとう、(カレーパウダー、塩、香辛料、しょうゆ) | 小麦粉、さとう、オリーブオイル、じゃがいも、オリーブオイル、パン粉、オリーブオイル、(イースト、塩、オリーブオイル、しょうゆ、こしょう、カレー粉、香辛料、りんご酢、酢) |
| みどり | にんにく、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、にんじん、パセリ、ごぼう、きゅうり、ア-果汁 | とうがん、えのき、パセリ、にんじん、にら、しょうが | しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にら、長ねぎ、もやし、きゅうり、だいこん、ごぼう、こんにゃく、あお豆 | オリーブオイル、にんじん、たまねぎ、しめじ、トマトピューレ、たまねぎピューレ、だいこん、こんにゃく、ごぼう、切干大根、にら、オリーブ | たまねぎ、にんじん、オリーブオイル、にんにく、パセリ、トマトピューレ、とうもろこし、きゅうり、あお豆、オリーブ(缶) |
| 小学校 | C 645 P 27 F 27.6 | C 641 P 24.3 F 23.9 | C 702 P 29.1 F 19.3 | C 711 P 19.9 F 30.2 | C 629 P 21.8 F 25.5 |
| 中学校 | C 812 P 30.3 F 29.8 | C 876 P 36.1 F 23 | C 913 P 36.2 F 40.5 | C 795 P 27.2 F 31.2 | |
| | 15(月) | 16(火) | 17(水) | 18(木) | 19(金) |
| こ ん だ て | 水菜のごま和え 牛乳 ショーロンポー チャーハン エリンギスープ | ヨーグルト 牛乳 野菜チップス さばゴマ味噌煮 ごはん ゆしどうふ | わかめの酢の物 牛乳 厚揚げのきのこソース 小豆ごはん 白菜のみそ汁 | タンカン 牛乳 ごはん もずく中華スープ マーボー豆腐 | アーモンド和え 牛乳 鶏の照り焼き 揚げパン クリームスープ |
| あか | ぶたにく、たまご、とりにく、沖縄豆腐、かつおぶし、ちくわ | ゆしどうふ、白みそ、かつおぶし、さば、みそ、生乳、脱脂粉乳 | あずき、ぶたにく、白みそ、こんぶ、かつおぶし、厚揚げ、とりにく、わかめ | ぶたにく、沖縄豆腐、赤みそ、もずく | 脱脂粉乳、きな粉、とりにく |
| き | こめ、油、ごま油、さとう、白ごま、でんぷん、はるさめ、小麦粉、加工でんぷん、(塩、こしょう、鶏がら、しょうゆ、オリーブオイル、オリーブ、かきイタ、香辛料) | こめ、さとう、ごま、米粉、でんぷん、上新粉、油、無塩バター、(しょうゆ、みりん、塩、紅、香料) | こめ、白ごま、油、さとう、でんぷん、オリーブオイル、(塩、酢、しょうゆ、かつお、昆布だし、料理酒) | こめ、さとう、ごま油、でんぷん、(トウモロコシ、しょうゆ、オリーブオイル、鶏がら、オリーブオイル、こしょう) | 小麦粉、さとう、オリーブオイル、油、じゃがいも、でんぷん、パン粉、水あめ、加工でんぷん、ア-ト(イースト、塩、オリーブオイル、オリーブオイル、こしょう、しょうゆ、香辛料、塩ドレッシング、酢) |
| みどり | しいたけ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ア-汁、えのき、たけのこ、はくさい、しょうが、みずな、オリーブ | こまつな、えのき、オリーブ、ごぼう、にんじん | はくさい、たまねぎ、しめじ、えのき、にんじん、青ねぎ、だいこん、きゅうり | にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、チンゲン菜、たんかん | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、こまつな、白菜パウダー、オリーブオイル、オリーブオイル、りんご、オリーブ、きゅうり |
| 小学校 | C 608 P 25.9 F 21.7 | C 688 P 27.7 F 25.9 | C 593 P 26.3 F 19.7 | C 707 P 27.2 F 25.2 | C 686 P 26.9 F 26.6 |
| 中学校 | C 728 P 30.9 F 25 | C 858 P 34.2 F 32.2 | C 745 P 33 F 24.1 | C 861 P 33 F 30.5 | C 860 P 32.8 F 32 |
| | 22(月) | 23(火) | 24(水) | 【東北の郷土料理を食べてみよう♪2021.3.10】 3.11災害食を考える前に、昔から伝わる東北の伝統食を味わいましょう♪ | |
| こ ん だ て | ネーブルオレンジ 牛乳 豚の生姜焼き ほうれん草と もやしの のり酢和え 玄米入りごはん 大根のみそ汁 | お米deお祝いケーキ(6年生のみ) 牛乳 キャベツサラダ チキン南蛮(タルタルソース) ごはん きこのみそ汁 | お米deお祝いケーキ 牛乳 五色野菜炒め 柔らかハンバーグ きびごはん コーンスープ | じゃじゃ丼 | ざくざく汁 |
| あか | とりにく、白みそ、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、ツナ(缶)、刻みり | 白みそ、こんぶ、かつおぶし、とりにく、たまご、鶏ささみ、豆乳 | たまご、きゅうり、ぶたにく、たまご、みそ、豆乳 | 岩手県盛岡市の郷土料理の「じゃじゃ」の肉みそと、野菜をごはんの上に乗せて丼にしました。 | 福島県二本松の郷土料理で、たくさんの具材を「ざくざく」と四角に切って作られている伝統的な汁物です。 |
| き | こめ、げんまい、はちみつ、油、黒ごま、(しょうゆ、料理酒、酢) | こめ、上新粉、でんぷん、油、さとう、加工でんぷん、米粉、水あめ、(塩、こしょう、酢、しょうゆ、七味唐辛子、タルタルソース、塩ドレッシング) | こめ、きび、パン粉、さとう、加工でんぷん、油、でんぷん、ごま油、米粉、水あめ、(オリーブオイル、料理酒、しょうゆ) | 宮城県仙台地方の伝統食です。枝豆をすりつぶして砂糖や塩を加えてあんこにしてもちにからめて食べるものです。 | |
| みどり | だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、しょうが、ほうれん草、もやし、ネーブルオレンジ | しいたけ、しめじ、えのき、こまつな、たまねぎ、ピル、オリーブ、にんじん、きゅうり、あお豆、いちごピューレ、いちご果汁 | オリーブ(缶)、たまねぎ、にんじん、こまつな、しょうが、オリーブ、にんじん、しいたけ、たけのこ、ピーマン、いちごピューレ、いちご果汁 | | |
| 小学校 | C 615 P 31.4 F 16.3 | C 640 P 30.7 F 20.8 | C 748 P 22.7 F 31.4 | | |
| 中学校 | C 750 P 38.4 F 19 | C 770 P 36.8 F 22.9 | C 946 P 28.8 F 40.8 | | |

3月のリストマーク

9年生の給食は残り3日。アンケートの中でも上位だったメニューを献立に入れています。最後の給食まで楽しんでくださいね♪

卒業おめでとう!!
3月7日

今月使用の豚肉は宮古島産!

今月給食で使用される豚肉はなんと宮古島産です! 地産地消を皆さんに味わってもらうことが出来て嬉しいです。さらに、24日(水)のハンバーグは宮古牛×県産豚肉のハンバーグになります。味わって食べてください!

その他の地場産物

豚肉以外にも使用している県産品はたくさんあります。

【災害時の食を考える 2021.3.11】

10年前(2011年)の3月11日、東日本大震災が発生し多くの命が奪われ、多くの方が今まで通りの生活ができなくなるほどの被害を受けました。建物や壊れ、ガス・水道・電気・交通が止まり、必要なものが届かなくなり、食べ物もその一つで震災直後は食料不足がございました。災害時にどのような食事がいいのか給食で体験します。

救給カレー 給食も長いこと作ることが出来ず、被災体験を通して物資が届くまでの間「命をつなぐ」ための非常食として考えられたのが「救給カレー」です。

豚汁は定番! 具だくさんの豚汁は、不足している栄養素をとれて、何よりも温まる。温かい料理は体も心も温めてくれて、生きていく力を強めてくれます。

乾物の切干大根 乾物は、常温で長期保存できて、ビタミン・ミネラルの補給に役立ちます。

みかん(タンカン) ビタミン不足にならないために。

『食べることは生きること』防災メニューを通して命の大切さ・食のありがたさを感じ「食の持つ力」について考えてみましょう。