

令和7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5000円、中学校5400円)は市が負担しています。

食品群	体内ではたらく
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	体の調子をととのえる



宮古島市立平良学校給食共同調理場

TEL: 72-4241
FAX: 72-3074

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年間ありがとうございました！

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。



【欠食予定】

4日(火)~5日(水) 高校入試

5日(水) 東小全

7日(金) 西辺小全

10日(月)

池間小全 中学校全

11日(火) 池間中全

14日(金) 南小1~3年

17日(月) 平一小1~4年

19日(水)

鏡原小1~4年、鏡原中全

※小6・中3の給食最終日は下部にあります

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
こんだて	ちくぜんに ひなあられ ★さけのおやき ごはん もずくのすまし汁	トマトミートオムレツ オレンジ キャロットピラフ カレーふうみ マリネ	ゆかりあえ ぶたのしょうがやき ごはん みそけんちん汁	やさしくだんご なすとトマトの スパゲティ かぼちゃと アーモンドサラダ	デークニイリチー おいおいデザート (中3のみ) ★グルクンの シークワサーソース ごはん ★ゆしどうふ
あかきみどり	ぎゅうにゅう、もずく、とりにく、さけのおやき こめ、あぶら、さとう、ひなあられ えのき、とうがん、しょうが、ながねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、こんにゃく、しいたけ、いんげん	ぎゅうにゅう、とりにく、トマトミートオムレツ、だいず あぶら、こめ、さつまいも、さとう にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、カリフラワー、きゅうり、あかピーマン、エリンギ、オレンジ	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、ぶたにく こめ、さつまいも、ごまあぶら、あぶら、さとう にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、たまねぎ、しめじ、しょうが、はくさい、きゅうり、パプリカ、ゆかり	ぎゅうにゅう、とりにく、やさしくだんご、ミックス ピーズ あぶら、さとう、スパゲティ、アーモンド、マヨネーズ (卵不使用) にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、なす、マッシュ ルーム、トマト、かぼちゃ、きゅうり	ぎゅうにゅう、とうふ、グルクン、ぶたにく、あつあげ ピーズ こめ、てんぷら、あぶら、さとう しょうが、にら、シークワサー、しいたけ、こんにゃく、 だいこん、にんじん、こまつな
小学校	C 556 P 23.8 F 15	C 573 P 20.4 F 18.3	C 584 P 22.8 F 18.3	C 577 P 22.6 F 23.3	C 612 P 30 F 20.6
中学校	C 678 P 27.5 F 17	C 712 P 25.8 F 22.1	C 711 P 27.2 F 21.6	C 695 P 26.7 F 27.6	C 735 P 34.5 F 24.2
こんだて	10(月) はくさいサラダ こんさいひらつくね ごはん いしかりじり	11(火) ごぼうサラダ パンキンリゾット チキンナゲット (小1こ、中2こ)	12(水) かいそうサラダ りんご ごはん チキンカレー	13(木) コーンしゅうまい みかん おいおいデザート (南・東・西辺・狩俣の小6のみ) ごもくチャーハン きりぼしだいこんの ちゅうかあえ	14(金) ひじきいため おいおいデザート (平一・北の小6のみ) いわしのトマトに ごはん キャベツの みそじる
あかきみどり	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、こんさいひらつくね、とりにく こめ、あぶら、じゃがいも、さとう だいこん、こんにゃく、キャベツ、ながねぎ、しょうが、はくさい、きゅうり、にんじん	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、チキンナゲット、ツナ (マグロ) あぶら、こめ、マヨネーズ (卵不使用)、さとう、ごま たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、クリームコーン、 パセリ、ごぼう、きゅうり、にんじん	ぎゅうにゅう、とりにく、かいそう こめ、あぶら、じゃがいも、さとう にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、 きゅうり、りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、コーンしゅうまい こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま にんにく、しいたけ、にんじん、ピーマン、コーン、なが ねぎ、きりぼしだいこん、きゅうり、こまつな、みかん	ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、ひじき、だいず、かまぼ こ、あぶらあげ、いわしのトマトに こめ、あぶら、さとう、ごま キャベツ、たまねぎ、しめじ、ながねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめ
小学校	C 565 P 22 F 15.2	C 500 P 17.8 F 25.7	C 597 P 18 F 17	C 594 P 17.8 F 20.3	C 603 P 27.3 F 18.4
中学校		C 651 P 23.1 F 34.7	C 724 P 21.6 F 20	C 710 P 20.7 F 23.8	C 718 P 31.8 F 20.6
こんだて	17(月) すきやきふう あげさつまいも ごはん なめこのみそじる	18(火) おいおいデザート (久松・鏡原の小6のみ) ケチャップ オムライスシート チキンライス ブロッコリーサラダ	19(水) ほうれんそうのごまあえ うめじそふりかけ いわしのカリカリフライ ごはん とんじる	20(木) 春分の日	21(金) タコライス (やさしいチーズ) おいおいデザート (タコスミート) ごはん きのこスープ
あかきみどり	ぎゅうにゅう、わかめ、みそ、ぶたにく、とうふ こめ、あぶら、さとう、さつまいも、あぶら だいこん、なめこ、ながねぎ、はくさい、こんにゃく、に んじん、たまねぎ、えのき	ぎゅうにゅう、とりにく、オムライスシート あぶら、こめ たまねぎ、ミックスベジタブル、マッシュルーム、ピー マン、ブロッコリー、きゅうり、あかピーマン、オレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、いわしのカリカリフ ライ こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま、ねりごま、うめ じそふりかけ たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ながねぎ、ほ うれんそう、きゅうり、キャベツ、にんじん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたレバー、だいず、チーズ こめ、あぶら、さとう、おいおいデザート とうがん、しめじ、えのき、まいたけ、こまつな、にん く、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、あかピーマ ン、コーン
小学校	C 612 P 20.3 F 19.4	C 567 P 24.2 F 16.9	C 554 P 20.9 F 15.8	C P F	C 661 P 27 F 21.5
中学校	C 714 P 24.3 F 21	C 682 P 29 F 19.4	C 723 P 27.3 F 21.5	C P F	C 801 P 32.8 F 25.4
こんだて	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！



【小6、中3給食最終日】

※この日より後は給食はありません※

7日(金) 全中学校

13日(木)

南小、東小

西辺小、狩俣小

14日(金)

平一、北小

18日(火)

久松小、鏡原小

※主食のごはんは「いちば」に製造配送を委託しています。

(炊き込みごはん・ジュシー・リゾット・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)

令和7年3月 詳細献立表(アレルギー)

平良給食調理場 72-4241

※給食を食べる前に必ず内容を確認してください。詳しい情報が必要な点や不明な点がありましたら、調理場までお問い合わせください。

表示義務(特定原材料)8品目				その他															
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ				ごま、アーモンド、いか、貝類(あさり・ほたて・カキ等)、海藻類(わかめ等)、大麦 キウイフルーツ、バナナ、マカダミアナッツ、タイ、ヒラメ、アジ、サンマ、サバ、イワシ															
【保護者のみなさまへ】 ・表示義務(特定原材料)8品目とその他申請のあった特定の食物については★印をつけ記載しています。 ・宮古島市学校給食における食物アレルギー対応実施要綱 第4条に基づき、除去食提供を一時停止しています。 ・いわし、しらす(ちりめん)、もずく、アーサ、あさりには、小さなえび、かに、いか、貝が混ざっていることがあります。																			
【表記を省略している食品のアレルゲンについて】 ・スパゲッティ、マカロニ、中華めん、パン粉、麺=小麦 ・ヨーグルト、生クリーム、チーズ、マーガリン=乳 ・かまぼこ、ちくわ=魚																			
【除去する必要のない調味料・だし・添加物等について】「学校給食における食物アレルギー対応指針～文部科学省～」より ・食物アレルギーの原因食物に関連するものであっても症状誘発の原因となりにくい下記の食品は、★印の表示を省力しています。(加工食品、調味料等を含む)																			
		<table><tr><td>鶏卵</td><td>卵殻カルシウム</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>乳糖・乳糖生成カルシウム</td></tr><tr><td>小麦</td><td>醤油・酢・みそ</td></tr></table>		鶏卵	卵殻カルシウム	牛乳	乳糖・乳糖生成カルシウム	小麦	醤油・酢・みそ	<table><tr><td>大豆</td><td>大豆油・醤油・みそ</td></tr><tr><td>魚類</td><td>かつおだし・いりこだし・魚しょう</td></tr><tr><td>肉類</td><td>エキス</td></tr></table>		大豆	大豆油・醤油・みそ	魚類	かつおだし・いりこだし・魚しょう	肉類	エキス		
鶏卵	卵殻カルシウム																		
牛乳	乳糖・乳糖生成カルシウム																		
小麦	醤油・酢・みそ																		
大豆	大豆油・醤油・みそ																		
魚類	かつおだし・いりこだし・魚しょう																		
肉類	エキス																		
日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料													
3	月	 ごはん もずくのすまし汁 筑前煮 鮭の塩焼き ひなあられ キャロットピラフ	★もずく 鶏肉 ★鮭 ★のり 鶏肉	米 油、砂糖 もち米、砂糖 油、米	えのき、冬瓜、生姜、長ねぎ 人参、ごぼう、蓮根、たけのこ、こんにゃく、椎茸、いんげん にんにく、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン	かつおだし、醤油、塩 酒、醤油、みりん、かつおだし 塩 醤油													
4	火	 トマトミートオムレツ カレー風味マリネ オレンジ	★卵、鶏肉 大豆	油、でん粉 さつまいも、砂糖	玉ねぎ カリフラワー、きゅうり、赤ピーマン、エリンギ オレンジ	酒、チキンブイオン、鶏ガラ、醤油、塩、こしょう 塩、ケチャップ、トマトピューレ マリネドレッシング、カレー粉													
5	水	 ごはん みそけんちん汁 豚の生姜焼き ゆかり和え	豆腐、赤みそ、白みそ 豚肉	米 里芋、★ごま油 油、砂糖	人参、大根、ごぼう、長ねぎ 玉ねぎ、人参、しめじ、生姜 白菜、きゅうり、パプリカ、ゆかり	かつおだし、塩 酒、醤油、みりん 醤油													
6	木	 なすとトマトのスパゲティ やさしい肉団子 かぼちゃとアーモンドサラダ	鶏肉 鶏肉、大豆 ミックスビーンズ	油、砂糖、★スパゲティ ラード、★ごま、砂糖、油、でん粉 ★アーモンド、マヨネーズ(卵不使用)、砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、なす、マッシュルーム、トマト 玉ねぎ、人参、枝豆、くわい、ねぎ、生姜、キャベツ、トマト かぼちゃ、きゅうり	酒、トマトピューレ、ケチャップ、塩、こしょう、チキンブイオン 塩、香辛料、ケチャップ、酢、醤油、ウスターソース、トマトミックスジュース、りんごジュース 醤油													
7	金	 ごはん ゆしどうふ、 グルクンのシークワーサーソース デークニイリチー お祝いデザート(中3年)	豆腐 ★グルクン 豚肉、厚あげ ★牛乳、★卵、★クリーム	米 でん粉、油、砂糖 砂糖 ★小麦粉、水あめ、油、砂糖、ショートニング、でん粉	生姜、にら シークワーサー 椎茸、こんにゃく、大根、人参、小松菜 いちご	かつおだし、醤油、塩 醤油、みりん 酒、ポークブイオン、醤油、みりん、塩、かつおだし													
10	月	 ごはん 石狩汁 根菜平つくね 白菜サラダ	★鮭、甘口白みそ、白みそ 鶏肉、大豆 鶏肉	米 油、じゃがいも 里芋、★パン粉、でん粉、ラード、砂糖、★ごま油 砂糖	大根、こんにゃく、キャベツ、長ねぎ、生姜 玉ねぎ、蓮根、ごぼう 白菜、きゅうり、人参	かつおだし、醤油、塩 醤油、塩、香辛料、かつお節エキス ★塩ドレッシング(ごま)、醤油、酢													
11	火	 パンプキンリゾット チキンナゲット ごぼうサラダ	ベーコン、★チーズ 鶏肉、大豆、おから ★ツナ(マグロ)	油、米 油、米粉、砂糖、でん粉、コーンフラワー マヨネーズ(卵不使用)、砂糖、★ごま	玉ねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、クリームコーン、パセリ にんにく、生姜 ごぼう、きゅうり、人参	ワイン、チキンブイオン、鶏ガラ、塩、こしょう 醤油、塩、香辛料 醤油													
12	水	 ごはん チキンカレー 海藻サラダ りんご	鶏肉 ★海藻	米 油、じゃがいも 砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン 大根、きゅうり りんご	カレー粉、米粉のカレールウ、チキンブイオン、ワイン、ウスターソース、りんごピューレー、醤油、塩 醤油、酢													
13	木	 五目チャーハン コーンしゅうまい 切り干し大根の中華和え お祝いデザート(小6年)	豚肉 ★魚肉すり身、豆腐、大豆 ★牛乳、★卵、★クリーム	油、米 ラード、でん粉、★パン粉、★小麦粉、砂糖、水あめ 砂糖、★ごま油、★ごま ★小麦粉、水あめ、油、砂糖、ショートニング、でん粉	にんにく、椎茸、人参、ピーマン、コーン、長ねぎ コーン、玉ねぎ 切干大根、きゅうり、小松菜 いちご	ポークブイオン、鶏ガラ、塩、こしょう みりん、酒、塩 酢、醤油													
14	金	 ごはん キャベツのみそ汁 ひじき炒め いわしのトマト煮 お祝いデザート(小6年)	赤みそ、白みそ 豚肉、★ひじき、大豆、★かまぼこ、油あげ ★いわし ★牛乳、★卵、★クリーム	米 油、砂糖、★ごま 砂糖、米粉 ★小麦粉、水あめ、油、砂糖、ショートニング、でん粉	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ 人参、こんにゃく、枝豆 玉ねぎ、レモン いちご	かつおだし、塩 酒、醤油、みりん、かつおだし、塩 ケチャップ、みりん、トマトピューレ、塩、こしょう													
17	月	 ごはん なめこのみそ汁 すき焼き風煮 揚げさつまいも	★わかめ、赤みそ、白みそ 豚肉、豆腐	米 油、砂糖 さつまいも、油	大根、なめこ、長ねぎ 白菜、こんにゃく、人参、玉ねぎ、えのき	かつおだし、塩 酒、醤油、みりん、かつおだし													
18	火	 チキンライス オムライスシート ブロッコリーサラダ ケチャップ お祝いデザート(小6年)	鶏肉 ★卵 鶏肉 ★牛乳、★卵、★クリーム	油、米 砂糖、油、でん粉 ★小麦粉、水あめ、油、砂糖、ショートニング、でん粉	玉ねぎ、ミックスベジタブル、マッシュルーム、ピーマン ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン いちご オレンジ	酒、チキンブイオン、鶏ガラ、ケチャップ、塩、こしょう 塩 マリネドレッシング ケチャップ													
19	水	 ごはん 豚汁 いわしのカリカリフライ ほうれん草のごまあえ うめじそふりかけ	豚肉、赤みそ、白みそ ★いわし ★かつお節、★のり、みそ	米 じゃがいも 水あめ、砂糖、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉のパン粉、油 砂糖、★ねりごま、★ごま ★ごま、でん粉、砂糖	玉ねぎ、人参、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ 生姜 ほうれん草、きゅうり、キャベツ、人参 しそ、梅肉、生姜	かつおだし 塩、香辛料 醤油、塩 醤油、梅酢エキス、塩、酢													
21	金	 ごはん きのこスープ タコライス(タコスミート) タコライス(野菜&チーズ) お祝いデザート	豚肉、豚レバー、大豆 ★チーズ 豆乳、おから	米 油、砂糖 砂糖、米粉、油、コーンスターチ、でん粉	冬瓜、しめじ、えのき、舞茸、小松菜 にんにく、玉ねぎ、人参、トマト キャベツ、赤ピーマン、コーン いちご	かつおだし、チキンブイオン、醤油、塩 ケチャップ、ウスターソース、ピザソース、塩、チリパウダー、チリソース ココア													