

# 令和7年度 3月予定献立表

石垣市立学校給食センター：TEL82-4877

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。



毎月19日は「食育の日」

栄養目標

小学校  
中学校

一年の振り返りをしよう

食品群	体内での働き			月	火	水	木	金						
	赤	黄	緑											
赤	主に血や肉となり体をつくる													
黄	エネルギーとなり体を動かす													
緑	体の調子を整える													
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質											
こんだて	2	高校入試応援献立		3	4	5	6							
あか	カツカレー	パスタサラダ		ももゼリー	旧十六日祭	金平ごぼう	紅芋タルト							
き	米 じゃがいも 大豆油 小麦粉	マカロニ(小麦) 砂糖 パン粉		米 三温糖 白ごま 大豆油 小麦	【カツカレー】 受験に勝つ!	米 黒いごま 大豆油 三温糖	米 大豆油 三温糖							
みどり	たまねぎ にんじん にんにく	ブロッコリー コーン		にんじん かんぴょう しいたけ	給食から元気をチャージして	ごぼう にんじん こんにゃく	たまねぎ にんじん コーン							
小学校	792	25.4	33.6	681	30.6	25.2	601	23.3	17.5	579	24.6	18.2		
中学校	955	28.9	39.7	814	36.4	28.7	753	28.7	21.2	705	30.3	21.3		
こんだて	9	宮良小6年生リクエストメニュー		10	11	12	13							
あか	タコライス	スライスチーズ		カレーリゾット	焼きそば風	パパイヤそば	ハヤシライス							
き	米 大豆油 じゃがいも	バター(乳)		米 バター(乳) 大豆油 小麦	スパゲッティ(小麦) オリーブ油	米 三温糖 大豆油	米 大豆油 小麦粉							
みどり	たまねぎ にんじん にんにく	キャベツ		にんじん たまねぎ あお豆	たまねぎ にんじん キャベツ	パンパイヤ たまねぎ にんじん	たまねぎ にんじん マッシュルーム							
小学校	742	29.4	27.1	605	18	28.2	554	23	16.2	640	22.3	18		
中学校	867	34.9	31.8	699	20.8	31.8	673	27.5	18.8	787	26.4	21.1		
こんだて	16	ドライカレー		17	18	<div data-bbox="1291 1602 1648 2196" data-label="Complex-Block"> <p>食べられるのに捨てられる <b>食品ロス</b></p> <p>食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができることをしましょう。</p> <p>世界の合言葉 <b>MOTTAINAI</b></p> </div>								
あか	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	無塩せきウインナー(ぶた肉 とり肉)		牛乳 南ぬ豚 卵 大豆 ぶた肉	牛乳 南ぬ豚 かまぼこ(魚卵)									
き	米 小麦粉 大豆油 じゃがいも			米 大豆油 ごま油(ごま) じゃがいも	そば(小麦) 小麦 植物油 脂									
みどり	たまねぎ にんじん あお豆	にんにく ほうれん草		にんじん たまねぎ コーン	キャベツ にんじん もやし									
小学校	633	25.8	21.5	585	20.2	18.3	638	29.9	24.4	<div data-bbox="1659 1602 2047 2196" data-label="Complex-Block"> <p><b>毎日完食ピカピカ賞</b></p> <p>宮良小学校6年生 殿</p> <p>なんと!宮良小学校6年生のみなさんは、1・2学期間毎日完食を達成し、今も継続中とのこと。</p> <p>毎日完食を記念し、宮良小学校6年生のみなさんに、小学校卒業前にみんなで食べたいメニューを考え、3月9日(月)のメニューを決定しました!</p> <p>完食の秘訣は...?</p> <p>『朝からみんなで働いて、休み時間も外でサッカーをしています。宮良小6年生はみんな給食が大好きで、楽しみながら、美味しい給食を食べています。』</p> </div>				
中学校	777	31.7	25.6	702	24	21.2	723	34.8	25.9					

## 3月6日(金)は中3最後の給食

「最後の給食で食べたい『井・デザート』は何ですか?」という問いかけに、受配校の280名の中学3年生が答えてくれました。アンケートの自由記述欄には、調理員さんへの感謝や、給食時間の楽しかったエピソードが溢れていました。3月6日(金)は、そんなみんなの想いが詰まった「もずく丼」と「紅芋タルト」が登場します。最後の一口まで、みんなの笑顔と一緒に味わってください。

井 部門			デザート 部門		
順位	メニュー	得票数	順位	メニュー	得票数
1位	もずく丼	83	1位	紅芋タルト	30
2位	マーボー豆腐丼	61	2位	焼きショコラちんすこう	26
3位	ビビンバ丼	34	3位	ライチゼリー	25

先生方が僕たちの成長を思って給食を沢山入れてくれたことにとても感謝しています。そのおかげで今では184cmという身長まで伸びることができました。ありがとうございます。栄養山の給食を石垣市の小中学生分毎日作ってくれた給食センターの方々ありがとうございました。(大浜中)

私は、一日の中で給食が一番楽しかったので、どの日のメニューも大好きでした。中学校にあがってから沖縄の郷土料理がよく出るようになって嬉しかったです。9年間おいしい給食を届けてくださってありがとうございました。(石垣中)

