

令和7年度 3月予定献立表

石垣市立学校給食センター：Tel.82-4877

◆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			2	3	4	5	6
黄	エネルギーとなり体を動かす							
緑	体の調子を整える			9	10	11	12	13
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質					

学年	献立	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学校	高校入試応援献立	792	25.4	33.6
中学校	高校入試応援献立	955	28.9	39.7
小学校	旧十六日祭のため午前授業 必勝!願掛けメニュー	601	23.3	17.5
中学校	旧十六日祭のため午前授業 必勝!願掛けメニュー	753	28.7	21.2
小学校	中3最後の給食 中3が選ぶ『井・デザート』	579	24.6	18.2
中学校	中3最後の給食 中3が選ぶ『井・デザート』	705	30.3	21.3

学年	献立	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学校	宮良小6年生リクエストメニュー	742	29.4	27.1
中学校	宮良小6年生リクエストメニュー	867	34.9	31.8
小学校	毎日完食ビカビカ賞	633	25.8	21.5
中学校	毎日完食ビカビカ賞	777	31.7	25.6

食べられるのに捨てられる
食品ロス

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。

世界の合言葉
MOTTAINAI

毎日完食ビカビカ賞
宮良小学校6年生殿

なんと!宮良小学校6年生のみなさんは、1・2学期毎日完食を達成し、今も継続中とのこと。

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てもらい3月9日(月)のメニューを決定しました!

完食の秘訣は...?
『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。』

そつぎょう
ご卒業
おめでとう
ございます!

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「もずく井」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		得票数	デザート 部門		得票数
1位	もずく井	83	紅芋タルト	30	
2位	マーボー豆腐井	61	焼きショコラちんすこう	26	
3位	ビビンバ井	34	ライチゼリー	25	

私は、一日の中で給食が一番楽しみだったので、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)

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っ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。

栄養沢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)