

令和7年
1月の予定献立表

食品群	体内ではたらく
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		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

城辺学校給食共同調理場

TEL: 0980-77-8488

FAX: 0980-77-8490

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。

家庭・学級においても毎日確認してください。

※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。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※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。

今月からリクエストメニューが登場します♪

小学6年生と中学3年生を対象に、卒業するまでに
もう一度食べたい、給食メニューのアンケートを取りました。
結果は以下の通りです。

- 1位 揚げパン
 - 2位 カレーライス、フルーツポンチ
 - 3位 宮古そば、わかめご飯、肉じゃが
 - その他 シチュー、タコライス、カレーうどん、チーズ大福
- リクエストメニューの日には🍷のマークがついています。



全国学校給食
週間

1月20日~24日の給食では、昔の給食や宮古島に關係する料理が登場します!

日本の学校給食は、明治22年、山形県にある、忠愛小学校が始まりです。当時の学校給食は、貧しくて、生活に困っている子ども達を対象に、無償で提供されていました。現在の学校給食は、子ども達の健康増進と体位の向上を目的に、学校教育の一つとして捉えられています。

こ ん だ て	6(月)	7(火) ムーチャーの日にちなんだ献立	8(水)	9(木)	10(金) 鏡開きにちなんだ献立
	3学期始業式 朝ご飯をしっかり食べて、 元気に登校しましょう!	てづくりムーチャー じゃがいもタシヤー おきなわふうやきそば	クープイリチャー さかなのおうごんやき むぎごはん なかみじる	ブロッコリーとコーンのサラダ オムレツ むぎごはん ホワイトシチュー	こくとうぜんざい とうふのべっこうあんかけ むぎごはん ◎ (除去食対応) おでん
こ ん だ て	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
	成人の日 成人を迎えたみなさん、 おめでとうございます☆	マーボーだいこん ミニやきぎょうざ むぎごはん ◎ (除去食対応) レンファンタン	マーミナーチャンブルー べにいもごまだんご きびごはん チムシンジ	◎ (除去食対応) ふーいため いらぶじまのなまりぶしと ひじきのつくだに むぎごはん とんじる	りんご やさいソテー チキンクリームリゾット
こ ん だ て	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
	あおなのびたし さばのしおやき ごはん さつまじる	べにいもあんジャム ネーマカレー ナン ジュリエンスープ	パパイヤのごまあえ いらぶじまのマグロメンチカツ くろあずきごはん もずくいり ちゅうかスープ	ソーヌイ パパイヤのみやこに むぎごはん ワーブにじる	のっぺ しゃげのやきづけ しょうゆ おこわ ◎ (除去食対応) たけのこじる
こ ん だ て	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
	まめサラダ (ルウ) (むぎごはん) ささみチーズやき ハヤシライス	ネーブル にくじゃが スティックなっとう むぎごはん ふゆやさしいり みそしる	やさいたっぷりぶたプルコギ はるまき むぎごはん ◎ (除去食対応) ちゅうかふう コーンスープ	たいもでんがく (めん) ヌンクウグワー (やさしいりしる) みやこそば	こんさいのごまあえ くるまふのナゲット むぎごはん おぼろじる