

令和3年
12月の予定献立表



宮古島市立平良学校給食共同調理場

TEL: 72-4241
FAX: 72-3074

※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4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

食品群	体内でのたらしき
あかの食品	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	体の調子をどとのえる

学校給食の 栄養基準量	小学校	C=エネルギー 650	P=タンパク質 21.1~32.5	F=脂質 14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	【12月の欠食予定】 1日(水)~3日(金) 鏡原小6年 2日(木)~3日(金) 久松小6年 3日(金) 西辺小全 7日(火)~10日(金) 西辺中3年 13日(月) 久松中全 15日(水) 平一小5年 20日(月) 狩俣中全	しょうがくねんせい ちゅうがくねんせい たいしょう 小学6年生と中学3年生を対象 に、もう一度食べたい給食のアン ケートを行いました。その結果を もとに、12月からリクエスト給食 を実施します。 ★マークが リクエストです。 おたのしみ♪	1(水) モーウイとささみのうめあえ さんまみぞれに ごはん ★おでん 牛乳 平中 リクエスト	2(木) ★こめこドッグ おいしいはるまき ちゅうかりゾット パンサンスー 牛乳 南小、久小、平中、北中 久中、西中 リクエスト	3(金) りんご れんコーンサラダ ごはん ハヤシライス 牛乳	
	あか き みどり	とりにく、こんぶ、あつあげ、とびうお、ぎゅうにゅう、かつおぶし、さんま さとう、こめ、てんぷん	とりにく、かにふうかまぼこ(かに不使用)、ぎゅうにゅう、ハム ごまあぶら、さとう、こめ、ごま、はるさめ、あぶら、てんぷん、こむぎこ、こめこドッグ	ぶたにく、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう、ぶたレバー じゃがいも、さとう、こめ、あぶら		
	小学校 中学校	C 620 P 29.2 F 19.3 C 737 P 34.6 F 21.3	C 550 P 18.6 F 22.7 C 656 P 21.6 F 26.6	C 616 P 22.8 F 14.6 C 745 P 27.8 F 16.5		
	こ ん だ て	6(月) 平中、狩中 リクエスト ★とうにゅうプリン アーサーホキフライ チキンライス ビーンズサラダ 牛乳	7(火) ごぼうサラダ いちごジャム ミニウインナーソーテー コッペパン ★ABCスープ 牛乳	8(水) みそだれ やきにくいため オレンジ いもくじてんぷら ごはん ★ゆし豆腐 牛乳 北中 リクエスト	9(木) パパイアのタンカンサラダ トマトミートオムレツ ぜんりゅうふんパン さけとほうれんそうのシチュー 牛乳	10(金) フルーツシークワーサー マーボーどん(ごはんのうえにのせて食べてください) ごはん ちゅうかスープ 牛乳
	あか き みどり	とりにく、ミックスビーンズ、だいず、ぎゅうにゅう、アーサー、ホキ マヨネーズ(卵不使用)、こめ、あぶら、とうにゅうプリン、こむぎこ、パンこ	ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう、ミニウインナー(小麦不使用) マヨネーズ(卵不使用)、さとう、コッペパン、ごま、あぶら、マカロニ、いちごジャム	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、ゆし豆腐 てんぷん、さとう、こめ、ごま、あぶら、いもくじてんぷら	ツナ(マグロ)、トマトミートオムレツ、ぎゅうにゅう、なまクリーム、さけ じゃがいも、あぶら、ぜんりゅうふんパン	

こ ん だ て	13(月) みかん きんぴらにくだんご きのこたっぷりごはん はりはりづけ 牛乳	14(火) キャベツサラダ ハムチーズサンド(パンにはさんで食べてください) パーカーハウスパン とりとやさいのスープ 牛乳	15(水) だいがくいも(小1コ、中2コ) ごぼうぎゅうどん(ごはんのうえにのせて食べてください) ごはん はくさいとえのきのみそしる 牛乳	16(木) カルフィッシュ ★スコッチエッグ マセドアンサラダ インディアンズパゲティ 牛乳 南小、東小、平中 北中 リクエスト	17(金) 【紅芋団子無償提供】 ★せんざりイリチー 西中 リクエスト おきなわけんさんべにいもだんご ごはん チムシンジ 牛乳
あか き みどり	とりにく、ぎゅうにゅう、かつおぶし、きんぴらにくだんご ごま、こめ、あぶら	とりにく、ぎゅうにゅう、ハムチーズサンド パーカーハウスパン、じゃがいも、あぶら	みそ、ぎゅうにゅう、もずく、ぎゅうにゅう さとう、こめ、ごま、さつまいも、みずあめ、あぶら	ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう、ぶたレバー、しろいんげんまめ、スコッチエッグ、カルフィッシュ マヨネーズ(卵不使用)、さとう、こめ、さつまいも、スパゲティ	あぶらあげ、かまぼこ、ぶたにく、ぶたレバー、みそ、ぎゅうにゅう、こんぶ さとう、こめ、あぶら、べにいもだんご
小学校 中学校	C 579 P 21 F 18.8 C 679 P 24.2 F 21	C 608 P 24.5 F 22.8 C 714 P 28.3 F 24.6	C 568 P 23.2 F 14.5 C 734 P 28.4 F 18.4	C 627 P 27.2 F 22.2 C 737 P 31 F 24.6	C 659 P 26.9 F 18.1 C 775 P 32.5 F 20

こ ん だ て	20(月) オレンジ ごもくあつやきたまご ★クファージュシー ゴーヤーのカレーマヨあえ 牛乳 全小中 リクエスト	21(火) カルちゃんサラダ ぶたにくのコロッケ コッペパン だいこんとベーコンのスープ 牛乳	22(水) 【冬至】 みかん れんこんのごまずあえ さんまかばやき ごはん いものこじる 牛乳 久小 西小 リクエスト	23(木) 【クリスマス献立】 ★クリスマスケーキ カラフルサラダ ★フィレオチキン コッペパン ミネストローネ 牛乳 平小、北小、東小、久小、鏡小 平中、北中、久中 リクエスト	24(金) 【2学期ラスト】 ★タコライス(やさい&チーズ) ★タコライス(タコスミート) (ごはんのうえにのせて食べてください) ごはん ラビオリスープ 牛乳
あか き みどり	ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう、かまぼこ、ぶたにく、ごもくあつやきたまご マヨネーズ(卵不使用)、こめ、あぶら	ひじき、ちりめん、ぎゅうにゅう、おえんせきベーコン、ぶたにく コッペパン、ごま、あぶら、ぶたにくコロッケ	とりにく、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう、とうふ、さんまかばやき さとう、こめ、ごま、さといも	だいず、ぎゅうにゅう、フィレオチキン コッペパン、じゃがいも、あぶら、クリスマスケーキ	ぶたにく、だいず、チーズ ぎゅうにゅう、ぶたレバー、ラビオリ
小学校 中学校	C 609 P 22.7 F 24.3 C 726 P 26 F 28.4	C 576 P 20.9 F 22 C 744 P 26.5 F 27.7	C 601 P 23.3 F 15.8 C 703 P 26.5 F 17.1	C 654 P 26.3 F 24.5 C 786 P 31.8 F 27.5	C 642 P 26.7 F 18.8 C 789 P 32.7 F 22

こ ん だ て	【12月の欠食予定】 1日(水)~3日(金) 鏡原小6年 2日(木)~3日(金) 久松小6年 3日(金) 西辺小全 7日(火)~10日(金) 西辺中3年 13日(月) 久松中全 15日(水) 平一小5年 20日(月) 狩俣中全	しょうがくねんせい ちゅうがくねんせい たいしょう 小学6年生と中学3年生を対象 に、もう一度食べたい給食のアン ケートを行いました。その結果を もとに、12月からリクエスト給食 を実施します。 ★マークが リクエストです。 おたのしみ♪	1(水) モーウイとささみのうめあえ さんまみぞれに ごはん ★おでん 牛乳 平中 リクエスト	2(木) ★こめこドッグ おいしいはるまき ちゅうかりゾット パンサンスー 牛乳 南小、久小、平中、北中 久中、西中 リクエスト	3(金) りんご れんコーンサラダ ごはん ハヤシライス 牛乳
あか き みどり	とりにく、ミックスビーンズ、だいず、ぎゅうにゅう、アーサー、ホキ マヨネーズ(卵不使用)、こめ、あぶら、とうにゅうプリン、こむぎこ、パンこ	ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう、ミニウインナー(小麦不使用) マヨネーズ(卵不使用)、さとう、コッペパン、ごま、あぶら、マカロニ、いちごジャム	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、ゆし豆腐 てんぷん、さとう、こめ、ごま、あぶら、いもくじてんぷら	ツナ(マグロ)、トマトミートオムレツ、ぎゅうにゅう、なまクリーム、さけ じゃがいも、あぶら、ぜんりゅうふんパン	ぶたにく、だいず、みそ、ぎゅうにゅう、ぶたレバー、とうふ ごまあぶら、しらたまだんご、さとう、こめ、あぶら
小学校 中学校	C 654 P 22.4 F 23.9 C 785 P 26.8 F 27.8	C 600 P 24.5 F 20.1 C 743 P 29.9 F 24	C 688 P 24.8 F 19.7 C 805 P 30 F 21.6	C 600 P 25.7 F 21.8 C 762 P 32.3 F 26.9	C 611 P 22.4 F 17 C 753 P 27.5 F 19.7

こ ん だ て	寒さに負けない! 冬休みの生活習慣 冬休みに入っても、学校がある日 と同じように早寝・早起き・朝ごはん を心がけましょう。また、かぜ予防の ために手洗い・うがいを徹底しましょ う。年末年始は、いろいろなものを食 べる機会も増えると思います。食べ すぎには気をつけましょう。	早寝 早起き 朝ごはん	手洗い うがい 食べすぎ注意	冬至 今年冬至は、 12/22(水) 冬至とは、1年の中で1番夜が長く、昼が短い日です。冬至の日には かぼちゃを食べたり、ゆずの入った湯船につかったりします。また「ん」 が付くものを食べると運気が呼び込めると言われています。 今年「ん」がつく食べものをいくつかを使用しています。 さが探してみてくださいね!
あか き みどり	※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。(炊き込みごはん・ジュース・リゾット・ヤファラージュシー等は平良調理場で作っています) ※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。			