



※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4600円、中学校5000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

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

あけましておめでとうございます

新しい年を迎えました。本年も安全・安心な給食が提供できるよう、平良調理場の調理員さんと一緒に頑張っていきます。よろしくお祈りします。また、みなさんの成長のために献立も考えているので、今年もたくさん食べてくださいね！

たくさん食べて、
げんきにふゆをすごそう！



1月22日から26日は学校給食週間

給食は、明治22年に山形県鶴岡町の小学校で、貧しくてお弁当を持てない子ども達のために、食事を出したのが始まりとされています。現在の学校給食は、子ども達の心身の健康や食文化を学ぶ機会としての役割があり、「生きた教材」として食育に活用しています。今年は、学校給食の歴史や外国の料理、宮古島の地場産物を使った献立にしました。給食を食べながら、みんなでたくさん学んでいきましょう♪

	8(月) 成人の日	9(火) 【3学期スタート】	10(水) 1日早い鏡開き	11(木)	12(金)
こんだて	平小中、南小、東小、久小中、北小中 鏡小中、西中、池小 リクエスト ★チーズだいふく ちぐさやき ★クファジュシー だいこんウサチ	平小中、南小、東小、久小中、北小中、 鏡小中、西小中、狩小中、リクエスト ★かまぼこ、ぶたにく、ちぐさやき、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、チーズだいふく、こめ きゅうり、だいこん、にんじん、はくさい、しいたけ C 611 P 20.2 F 21.6 C 710 P 22.5 F 24	こまつなのおかかあえ たかなそぼろどん (ごはんのうえにのせて食べてください) ごはん しらたまじる	わふうにくだんご (小1、中2) 牛乳 ★うちなーやきそば ★かぼちゃと まめサラダ 平小中 リクエスト 鏡小 リクエスト	オレンジ さつまいもサラダ ★トマトリゾット くるまふとりにくの ナゲット 南小、久小 リクエスト
あかきみどり	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
こんだて	15(月) 南小、久小、北小、西小 リクエスト ★グレープフルーツ ★コーンしゅうまい ちゅうかおこわ れんこんの ごま煮あえ	16(火) 平小、北小、リクエスト ★ほうれんそうとコーンのサラダ ★かぼちゃとさつまいもコロッケ ★こくとうパン ★ミネストローネ 南小、鏡小、北小、 平中、久中 リクエスト 平小中、南小、東小、久小中 北小中、鏡小中、西小、狩小中 池小 リクエスト	17(水) 平中 リクエスト ★こまつなのごまあえ いわししょうがに ごはん だいこんづし	18(木) 平小、北中、西小 リクエスト ★ごぼうとナッツのサラダ オムレツのチリソースかけ コッペパン グラムチャウダー 平小中、南小、東小、久小中、北小中 鏡小中、西小中、狩小中、池小 リクエスト	19(金) 南小 リクエスト ★なっとうみそ ごはん とりごぼうじる
あかきみどり	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
給食週間	22(月) べにいものサラダ 牛乳 キーマカレー ★ナン やさいスープ 南小、東小、久小中、平中 北中、鏡中、池小 リクエスト	23(火) 北中、鏡小 リクエスト ★ブロッコリーサラダ 牛乳 ジャーマンポテト コッペパン チキンとひよこまめ のスープ	24(水) 平小中、南小、東小、久小中、北小中 鏡小中、西小、池小 リクエスト ★タマナーチャンプルー 牛乳 ★アーサあつやきたまご ★シムヌ 平小中、南小、東小、久小中、北小中、 鏡小中、西小中、狩小中、池小 リクエスト	25(木) 平中、東小、久小、北中、リクエスト ★さばしおやき (小1、中2) 牛乳 バルダマのうめ ゆかりごはん モーウイの たんかんサラダ	26(金) 平中、東小、久小、リクエスト みかん ★まぐろやわらかカツ 牛乳 ★もずくいり ヤファラジュシー ★ババイヤイリチー 平中 リクエスト 平小、南小、東小、久小、 北小中、池小 リクエスト
あかきみどり	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
こんだて	29(月) オレンジ 牛乳 いわしのトマトに ★ふゆやさいの たきこみごはん はくさいサラダ 平小中、南小、東小、久小 北小中、鏡小中、リクエスト	30(火) ケチャップミートボール 牛乳 ブロッコリーのソテー なかよしパン ジュリエンスープ	31(水) 平中、東小、北小、鏡中、池小 リクエスト ★だいがくいも 牛乳 ★マーボーだいこん ★わかめスープ 平小中、南小、東小、久小、 北小中、鏡小中、西小、池小 リクエスト	リクエスト給食実施中 12月から引き続き、小6・中3を対象とした リクエスト給食を実施中です。 みんなが大好きなメニューだけでなく、 「シムヌ」や「サラダ」などのリクエストもありました リクエスト給食は3月まで続きます！ これを機に、献立の名前を覚えてくださいね♪	
あかきみどり	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校		

※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)

※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。

欠食予定 29(月)西辺中全