

令和4年  
2月の予定献立表



宮古島市立伊良部学校給食共同調理場

TEL: 0980-78-3311  
FAX: 0980-78-5181

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でははたらき
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	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	中学校	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
			650	32.5	21.7
			830	41.5	27.6

こ ん だ て	<p>ごはんはひだり しるはみぎ</p> <p>ごはん しる</p>	1(火) 旧正月 ちんすこう さばの西京やき クープイリチー 黒米ごはん なかみ汁	2(水) チーズ チキンカレー 麦ごはん かいそうサラダ	3(木) 節分 せつぶん豆 いわしのかんろに フータシヤー きびごはん なんこうのみそ汁	4(金) ひじきしゅうまい ホイコーロー ごはん コーンスープ	
		あか	牛乳、ぶたにく、ぶたなかみ、こんぶ、かまぼこ、さば、みそ	牛乳、とりにく、だいず、きわかめ、こんぶ、赤つのもた、青つのもた、白キリンサイ、チーズ、かまぼこ	牛乳、ぶたにく、わかめ、ひじき、かまぼこ、うずあげ、いわし、だいず、みそ	牛乳、たまご、ぶたにく、みそ、ひじき、とりにく
		き	こめ、黒米、だいたい油、さとう、ちんすこう	こめ、むぎ、だいたい油、じゃがいも、こむぎこ、さとう、ごま、オリーブ油	こめ、もちきび、だいたい油、さとう	こめ、だいたい油
		みどり	コンニャク、しいたけ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、にんにく、ブルー、だいこん	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら	コーン、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、たけのこ
小学校	C 687 P 32.5 F 25.2	C 652 P 26.7 F 20.6	C 670 P 31.2 F 24.1	C 606 P 25.9 F 15.9		
中学校	C 819 P 39.4 F 28.7	C 787 P 31.5 F 23.1	C 815 P 37.7 F 28.4	C 734 P 31.2 F 17.8		
こ ん だ て	<p>りんご ビビンバ じゃがいもとあさりのスープ</p>	7(月)	8(火) 手作りあふ パパイヤイリチー ごはん ゆしどうふ	9(水) まめ豆サラダ あげパン やさいとチキンのにこみ	10(木) ごぼうサラダ トマトオムレツ ピラフ 白菜スープ	
		あか	牛乳、ぶたにく、みそ、たまご、あさり、ベーコン	牛乳、ゆしどうふ、アーサ、みそ、ツナ	牛乳、とりにく、きなこ、クミン、だいず	牛乳、ぶたにく、とりにく、たまご、ツナ
		き	こめ、麦、だいたい油、さとう、じゃがいも、ごま	こめ、だいたい油、ごま、さとう、こむぎこ、ことう	コッペパン、だいたい油、じゃがいも、さとう、アーモンド、ことう	こめ、マーガリン、だいたい油、ごま
		みどり	にんじん、もやし、こまつな、しょうが、コーン、たまねぎ、チンゲンサイ、りんご、にんにく	パパイヤ、にんじん、にら	にんじん、たまねぎ、しめじ、セロリ、にんにく、きゅうり、きゃべつ、えだまめ、コーン	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、はくさい、えのき、こまつな、ごぼう、インゲン
小学校	C 669 P 27.3 F 23.5	C 664 P 25.9 F 17.1	C 598 P 26.5 F 19.9	C 583 P 25.7 F 21.3		
中学校	C 820 P 33.3 F 28	C 768 P 30.6 F 19.6	C 760 P 33.2 F 23.4	C 756 P 31.9 F 26.1		
こ ん だ て	<p>手作りブラウニー キャベツのメンチカツ きのこスパゲティ フロッキーサラダ</p>	14(月)	15(火) タンカン きんぴらごぼう なっとうみそ きびごはん かしわ汁	16(水) 旧十六日祭	17(木) りゅうきゅう料理の日 魚のシークワサーかけ タマナーチャンプルー 麦ごはん イナムドゥチ	
		あか	牛乳、ぶたにく、とりにく、たまご	牛乳、とりにく、こんぶ、ぶたにく、なっとう、みそ、かつおぶし、ツナ	牛乳、とりにく、きなこ、クミン、だいず	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、ぶたにく、とうふ、グルクン
		き	スパゲティ、だいたい油、オリーブ油、パン粉、こむぎこ、さとう、チョコレート	こめ、もちきび、だいたい油、さとう、ごま、ごま油	こめ、とりにく、きなこ、クミン、だいず	こめ、麦、だいたい油、さとう
		みどり	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、きくらげ、しめじ、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、こんにゃく、きくらげ、しょうが、タンカン	にんじん、たまねぎ、しめじ、セロリ、にんにく、きゅうり、きゃべつ、えだまめ、コーン	こんにゃく、しいたけ、きゃべつ、にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、シークワサー果汁
小学校	C 600 P 25.5 F 28.4	C 616 P 26.2 F 15	C 618 P 32 F 21	C 618 P 32 F 21		
中学校	C 778 P 31.2 F 36.1	C 748 P 31.7 F 17.1	C 760 P 33.2 F 23.4	C 756 P 31.9 F 26.1		
こ ん だ て	<p>千草やき 肉じゃが 麦ごはん きのこのみそ汁</p>	21(月)	22(火) バンサンスー ごはん マーボー豆腐	23(水) 天皇誕生日 てんのうたんじょうび	24(木) オレンジ きびなごからあげ 麦ごはん 煮つけ	
		あか	牛乳、みそ、ぶたにく、たまご	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、たまご	牛乳、ぶたにく、とりにく、たまご	牛乳、ぶたにく、ポーク、あつあげ、こんぶ、かまぼこ、とりにく
		き	こめ、麦、だいたい油、じゃがいも	こめ、だいたい油、はるさめ、ごま油、ごま	こめ、とりにく、きなこ、クミン、だいず	こめ、麦、だいたい油、さとう
		みどり	しいたけ、しめじ、えのき、こまつな、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース、ほうれんそう	しいたけ、にんじん、たまねぎ、にら、もやし、きゅうり、しょうが、にんにく	にんじん、たまねぎ、しめじ、セロリ、にんにく、きゅうり、きゃべつ、えだまめ、コーン	こんにゃく、にんじん、とうがん、こまつな、オレンジ
小学校	C 594 P 26.3 F 16.7	C 604 P 25 F 20.3	C 618 P 32 F 21	C 618 P 32 F 21		
中学校	C 778 P 31.2 F 36.1	C 753 P 30.6 F 24.3	C 760 P 33.2 F 23.4	C 756 P 31.9 F 26.1		
こ ん だ て	<p>ちゅうか丼 わかめスープ 麦ごはん</p>	28(月)	大豆のよさを見直そう!			
		あか	牛乳、ぶたにく、うずらたまご、わかめ、とうふ	節分の豆まきに使用される大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。		
		き	こめ、麦、だいたい油、さつまいも、ごま油、アーモンド、さとう、水あめ	大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果		
		みどり	にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、はくさい、しょうが、きぬさや、えのき、ながねぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>鉄……貧血予防</li> <li>カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる</li> <li>ビタミンB1……疲労回復効果</li> <li>食物繊維……便秘予防</li> <li>大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防</li> <li>オリゴ糖……便秘予防</li> <li>サポニン……抗酸化作用</li> <li>レシチン……動脈硬化予防</li> </ul>		
小学校	C 658 P 25.8 F 20.5	栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!				
中学校	C 800 P 31.1 F 22.7					