※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 体内でのはたらき 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 体の調子をととのえる 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

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

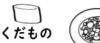
		まつ	1(水)	2(木)	3(金)
=	773530		魚のマネヨーズやき	牛乳	ひなあられ 🗌
		تمكم		こめこドック	大根のツナサラダ
<i>6</i>	The state of the s		パパイヤイリチー		れんこん入りつくね
だ					
て	まつ おんな こ せいちょう しあ	わ ねが ぎょうじ ごせっく ごせっく	ごはん シカムドゥチ	ビビンバ 白菜スープ	ちらしずし すまし汁
	ひと じょうし せっく きげん	せを願う行事で、五節句(五節供)			
あか	■ の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」  もも はな にんぎょう かざ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、ポーク、赤魚、みそ		牛乳、あさり、とうふ、ツナ、とりにく、わかめ
き	ともいいます。桃の花やひな人形を ab c buil かし た	やく はら ( <b>!!</b> )	こめ、あぶら、マヨネーズ こんにゃく、しいたけ、とうがん、しょうが、パパイヤ、	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、ごま油、米粉ドックにんにく、しょうが、もやし、にんじん、こまつな、はく	
みどり	願いを込めた料理やお菓子を食べて	て厄を払います。	にんじん、にら、たまねぎ	さい、えのきだけ、チンゲンサイ	たけのこ、れんこん
小学校 中学校			C 603 P 30 F 18.8 C 740 P 36.6 F 22.2	C 709 P 30.8 F 26.3 C 853 P 37.2 F 30.3	C 591 P 22.8 F 21.7 C 747 P 29 F 27.8
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)9年生特別メニュー	10(金)
	年乳 年乳	フルーツポンチ	ミニトマト	オレンジ	9年生のみお祝いケーキ キャン
<b>1</b> ,					マグロメンチカツ
6	とんかつ ひじきいため	チキンカレー	バンサンス	ぶた肉のみそいため	
だ	( 0 D 10 )			(000)	クーブイリチー
		わかめの			
て	ごはん かき玉汁	麦ごはん ツナあえ	麦ごはん マーボー豆腐	ごはん 冬瓜スープ	きびごはん 中身汁
あか	牛乳、とりにく、たまご、こんぶ、ひじき、うすあげ、かまぼこ、だいず、ぶたにく		牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、ハム、たまご	牛乳、とりにく、ぶたにく、あつあげ、みそ	牛乳、ぶたにく、ぶたなかみ、こんぶ、まぐろ、かま ぼこ
き	こめ、あぶら、さとう にんじん、しいたけ、ねぎ、きゃべつ、にら、こむぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、なす、だ	こめ、あぶら、さとう、はるさめ、ごま、ごま油 にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、もやし、きゅう	こめ、あぶら、ごま、ごま油 とうがん、えのきだけ、こまつな、きゃべつ、にんじ	こめ、もちきび、あぶら、さとう、パン粉、(9年生のみケーキ) こんにゃく、しいたけ、しょうが、にんじん、切り干し
みどり 小学校	こ、パン粉 C 629 P 28.7 F 22.4	いこん、きゅうり、みかん缶、桃缶、パイン缶、ナタデュ C 636 P 23.2 F 14		ん、たまねぎ、にら、しょうが、オレンジ C 598 P 22.6 F 22.5	大根 C 611 P 29.9 F 19.2
中学校	C 770 P 35.5 F 26.2	C 785 P 28.1 F 15.9	C 770 P 31.2 F 25.3	C 790 P 27.7 F 34	C 745 P 36.5 F 22.3
	13(月)	14(火)	15(水)	16日(木)りゅうきゅう料理の日	
ے	地産地消を推進するために 宮古島市からいただきまし	牛乳	( 中乳	宮古産味つけもずく	ウインナーのチリソースかけ
ا ا	た。	バナナスコーン <u></u> ハヤシライス	宮古産カボチャコロッケ		
		CM CM	スパゲティミートソース	フータシヤー	モーウイサラダ
だ	15日(水)   宮古産かぼちゃコロッケ		( 1 D)		
\ \ \ \ \	17日(金)かぼちゃ	ブロッコリー			かぼちゃの
		麦ごはん サラダ	やさいスープ	ごはん ゆしどうふ	コッペパン かはちゃの クリーム煮
あか		牛乳、ぎゅうにく、ヨーグルト、スキムミルク	牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、だいず、とりにく	牛乳、ゆしどうふ、アーサ、みそ、たまご、ツナ、ポー	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
<u>めか</u>	ふりかえ休	こめ、むぎ、あぶら、さとう、チョコレート、こむぎこ、	スパゲティ、あぶら、パン粉	ク、もずく こめ、あぶら、ふ、さとう	ナ コッペパン、油、じゃがいも、さとう
みどり	73, 713 YEAL	バター にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリンピース、ブ ロッコリー、カリフラワー、バナナ	  にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゃべつ、こまつな、  しめじ、かぼちゃ	にんじん、きゃべつ、にら	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、 モーウイ、きゅうり
小学校		C 741 P 25.3 F 21.5	C 624 P 27.4 F 22.4	C 610 P 27 F 19.3	C 634 P 29 F 20.5
中学校	20(月)	C 871 P 29.6 F 23.8 21(火)	C 760 P 32.9 F 24.8 22(7K)	C 745 P 33 F 22.8 23(木)	C 777 P 34.8 F 23.2 24(金)
_			ハンダマの酢みそ <u>あえ</u>	6年生のみ手作り	24(金)
_	オレンジきんぴらごぼう	A	491	フィナンシェ	くるまふナゲット
ん			白身魚フライ		1 th 1 1 1 1
だ	なっとうみそ	7. 50	アーサ汁	野菜いため ハンバーグの ソースかけ	チ切りイリチー
/=					
て	ごはん かしわ汁		クファジューシー		ごはん イナムドゥチ
				ごはん コーンスープ	
あか	上 牛乳、とりにく、こんぶ、ぶたにく、なっとう、みぞ、か つおぶし、ツナ	春分の日	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、アーサ、とうふ、みそ、ほき、こんぶ	牛乳、とりにく、たまご、ぶたにく、ベーコン	  牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、こんぶ、とりにく、う  すあげ
き	こめ、あぶら、さとう、ごま、ごま油		こめ、あぶら、ラード、さとう、パン粉	こめ、あぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう、ふ、すだちゼリー
みどり	だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、ごぼう、こ んにゃく、きくらげ、しょうが、オレンジ		うり、こまつな、コーン	たまねぎ、にんじん、コーン、こまつな、きゃべつ、チ ンゲンサイ	
1 137 11	C 598 P 24.5 F 14.4 C 755 P 29.7 F 16.2		C 603 P 28.5 F 18.6 C 729 P 34.2 F 21.6	C 619 P 21.1 F 17.9 C 761 P 25.4 F 20.8	C 608 P 27.7 F 15.2 C 751 P 34.7 F 17.8
					4 B O WALLAGE

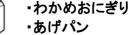
## を業生の

そつぎょう こころ からた せいちょうとちゅう みな ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんに しょくじ たの しょくじ たの とって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが はに たいせつ きゅうしょく とお まな おも た まい 何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎 にち しょくせいかつ

日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

## 9年生卒業特別メニュー







ぶた肉のみそいため

・ミートボール

・オレンジ

4月の給食は10日 (月)から始まりま す!









冬瓜スープ







・イチゴ